

Fitweek

**Samen sporten en ontspannen tijdens de meivakantie.
Kom je ook?**

Wanneer: Woensdag 1 mei tot en met vrijdag 3 mei 2019

Locaties: HWL, Kemperbergerweg 139f & FitLife, Dorpsbrink 3-4 Het Dorp

Informatie: E-Mail: info@siza.nl, telefoonnummer: 088 377 91 00

www.siza.nl,  SizaZorg of  sizafitlife

Programma

Woensdag 1 mei

HWL, Kemperbergerweg 139	FitLife op Het Dorp
15.00u opening speeltuin door spelers van 1 ^e elftal Vitesse	15.00u opening FitLife door spelers van 1 ^e elftal Vitesse
15.15-16.15 Samen bewegen – Vitesse medewerkers zijn er bij!	15.15-16.15 u Samen bewegen – Vitesse medewerkers zijn er bij!
15.45-16.15 uur Samen partijtje voetbal spelen!	15.45-16.15 u Samen partijtje voetbal spelen!
15.00-18.00 uur Foodtruck met lekkere verrassende snacks.	15.00-18.00 u Poffertjeskraam

Donderdag 2 mei - ochtend 10.00 u – 12.00 u.

HWL, Kemperbergerweg 139	FitLife op Het Dorp
Hoe slim en snel ben jij? Doe mee met het estafetteparcours! Tafeltennissen Spelen in de speeltuin	Boksen en zelfverdediging met Ferrero la Cruz.

Donderdag 2 mei – middag 13.30 – 16.30u

HWL Groene Hoek	HWL Blauwe Hoogte	FitLife op Het Dorp
Boksen en trucs voor zelfverdediging – Ferrero la Cruz leert je het graag!	Verken het terrein en kom pony rijden!	Studenten van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen organiseren diverse activiteiten o.a. op het gebied van behendigheid.
Samen eten op de Blauwe Hoogte	Lekker eten en drinken gemaakt door Siza-collega's!	Voor de lekkere trek zijn er sportieve en gezonde snacks te verkrijgen!

Vrijdag 3 mei – ochtend 10.00 u – 12.00 u.

FitLife op Het Dorp
Tips en trucs leren waardoor je sneller een doelpunt scoort? Kijken naar mooie trucjes, uitgevoerd door echt professionals? Het kan! Kom kijken naar en mee doen met de Pelota voetbalschool en leef je uit!

Vrijdag 3 mei – middag 13.30 – 16.30 u.

HWL Groene Hoek	HWL Blauwe Hoogte	FitLife op Het Dorp
Voetballen en muziek. Het kan! Kom het meemaken bij de Pelota voetbalschool!	Heb jij swingende heupen, zwierige benen of ben je een houten klaas? Het maakt niet uit! We gaan samen dansen tijdens de dansworkshop!	Diverse activiteiten met een demo van DJF Dance Center, diverse kramen met sportverenigingen uit de buurt nog veel meer leuke dingen.
Samen eten op de Blauwe Hoogte.	Bijkomen met heerlijke poffertjes doe je bij de poffertjeskraam	Tevens is er een foodtruck aanwezig met lekkere verrassende snacks.