

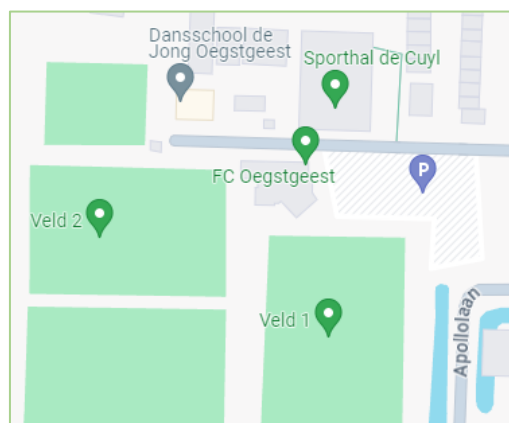


## Wie

Vitality Club Oegstgeest is een club voor 50-plussers. Het doel van onze club is samen met andere 50-plussers te sporten en bewegen om zo gezond en fit oud te worden.

## Waar

- Buitentraining: FC Oegstgeest, De Voscuyl 19, 2341BJ Oegstgeest
- Binnentraining: Sporthal De Cuyt, De Voscuyl 36, 2341BJ Oegstgeest



## Wanneer

- 's Zomers (1 mei tot 1 oktober) buitentraining op dinsdag en donderdag van 9.30 tot 10.30 uur
- 's Winters (1 oktober tot 1 mei) dinsdag van 10 tot 11 uur buitentraining donderdag van 10 tot 11 uur binnentraining

## Wat

- Samen bewegen onder leiding van 'peer coaches', deelnemers die als vrijwillige coaches het sporten begeleiden.
- Alle oefeningen en spellen kunnen op eigen niveau uitgevoerd worden.
- Na de training is er de mogelijkheid om samen koffie ( of iets anders) te drinken in de kantine van FC Oegstgeest.

## Kosten

- U kunt twee weken gratis meesporten om te kijken of het bevalt.
- De contributie bedraagt € 40 per jaar. Het contributiejaar loopt van 1 januari tot en met 31 december.
- Bij definitieve aanmelding na 1 januari wordt een contributie naar rato in rekening gebracht.

## Aanmelden en contact

- Aanmelden voor een proeftraining is niet nodig.
- Voor meer informatie kunt u contact opnemen via een mail naar [vitality@langerzelfstandiglevenoegstgeest.nl](mailto:vitality@langerzelfstandiglevenoegstgeest.nl) of bellen met Miet de Bosschere 0653267674.