

# Fit met Tennis!

Werk aan uw gezondheid door mee te doen aan 'Fit met Tennis'! In een programma van 21 weken maakt u op de woensdagochtenden kennis met verschillende beweegvormen en krijgt u 15 tennislessen aangeboden. Dit is een aanbod speciaal voor 45+ers. U hoeft geen ervaren sporter te zijn om mee te kunnen doen!

## Programma:

- Intakegesprek
- 6 weken conditie opbouwen met een fysiotherapeut
- 15 weken tennisles van een professionele tennisleraar

Dit is een gesubsidieerd programma van ZonMW.

De eigen bijdrage per deelnemer is € 40,-

U hoeft zelf geen tennisrackets of tennisballen aan te schaffen, deze hebben wij voor u beschikbaar.

## Voorlichtingsbijeenkomst

Datum:

Tijd:

Locatie: In de kantine van tennisclub LTC De Heerenduinen.  
Het tennispark is gelegen aan de Heerenduinweg 12 te IJmuiden

## INFO

Bel: Nicole Sheridan

0255-510186/06-12798959

of mail: [buurtsport@welzijnvelsen.nl](mailto:buurtsport@welzijnvelsen.nl)

