



## Bewegen

Beste Neosleden,

Voor het werkjaar '23 – '24 hebben we terug een planning met bewegingsactiviteiten opgesteld.

We gaan fietsen, wandelen, bowlen en stoelgymen. Voor iedereen wat wils dus.

**Fietsen** is o.l.v. Georges Van Vaerenberg en William De Wolf. Dit is gratis en er moet niet op voorhand ingeschreven worden. De start is aan ons Thopecom-lokaal.

**Wandelen** is gratis. We vertrekken steeds om 14.00u. en de startplaatsen staan in onderstaande tabel vermeld. De afstanden variëren tussen 5 km en 6,5 km.

**Stoelgym** gaat door in zaal Thopecom en is gratis. We starten om 14.30u. en doen allerlei oefeningen op onze stoel gedurende een klein uurtje met een korte pauze. Iedereen kan dit meedoen. Inès leidt de oefeningen.

**Bowling** gaat door in het sportcomplex "De Meirdam", Sint Onolfsdijk 12, Dendermonde. Voor 2 spelletjes en de huur van de schoenen betalen we **7,5 euro**. Dit dient op voorhand overgeschreven te worden op **rekening Neos Zele BE48 7370 1730 3227**. Deze overschrijving dient ons te bereiken ten minste 10 dagen op voorhand zodat we de nodige banen kunnen reserveren.

Bewegen is gezond en samen met vrienden bewegen, is nog gezonder want samen dingen doen, geeft een goed gevoel.

We hopen jullie dan ook talrijk te mogen verwelkomen op deze activiteiten.

Misschien tot binnenkort!

Het bestuur

<b>Datum</b>	<b>Activiteit</b>	<b>Plaats</b>	<b>Uur</b>
5 september	Fietsen ( 40 km met tussenstop)	Thopecom	14.00u.
10 oktober	wandelen	Daknamkerk te Lokeren	14.00u.
7 november	Bowling Inschrijven !	Meirdam Dendermonde	14.30 u.
5 december	stoelgym	Thopecom	14.30 u.
6 februari	Bowling Inschrijven!	Meirdam Dendermonde	14.30 u.
12 maart	stoelgym	Thopecom	14.30 u.
2 april	wandelen	Avermaatkerk	14.00 u.
7 mei	wandelen	Heikantkerk	14.00 u.
4 juni	wandelen	Tuimelaarskapel	14.00 u.
2 juli	fietsen (+ paling)	Thopecom	10.30 u.
6 augustus	wandelen	Bunt Hamme	14.00 u.