



Gefeliciteerd! U heeft de eerste stap gezet richting een fittere leefstijl.

Schroom niet en meld u nu aan voor één van de programma's.
Het intake gesprek is geheel vrijblijvend.

Tour 66

Beweegprogramma voor ouderen. Met dit 12 weken durende programma willen we alle inactieve ouderen uit de wijk die mentale of fysieke klachten hebben weer kennis laten maken met bewegen. Op die manier die bij hun past.

Kijk voor meer informatie op
<https://fitinwest.nl/tour-66/>

Health Tour

Programma voor mensen met overgewicht. Met dit 12 weken durende programma willen we alle mensen met overgewicht, uit de wijk weer in beweging laten komen. Op de manier die bij hun past.

Kijk voor meer informatie op
<https://fitinwest.nl/health-tour/>

Ook kunt u rechtstreeks contact opnemen met de coördinator in de wijk waar u woont.

De Baarsjes / Oud West

Core-Active
Maartje Kuijpers/Sophie Janssens
Baarsjesweg 289 hs
1058 AG Amsterdam
020 683 44 36
debaarsjes-oudwest@fitinwest.nl

Bos en Lommer

Equilibrio
Inge Cantatore
Hoofdweg 572
1055 AB Amsterdam
06 205 548 49
bosenlommer@fitinwest.nl

Westerpark

Your Goals
Miou Notermans
Baarsjesweg 289 hs
1058 AG Amsterdam
06 375 030 29
westerpark@fitinwest.nl