

# VEILIG EN FIT BLIJVEN TRAPPEN

KOM NAAR DE TRAINING OP:

**WOENSDAG 13 OKTOBER**

Tijdens de training besteden we aandacht aan zowel theorie als praktijk. U krijgt praktische tips hoe u veilig en fit kunt blijven fietsen. Ook gaan we actief aan de slag met een fietsparcours en krijgt u tips bij het op- en afstappen.

## HOE LAAT

Na de open eettafel bent u van harte welkom om te blijven zitten. Ook andere deelnemers mogen natuurlijk aansluiten. De middag start om **14.00 uur** en duurt tot **15.30 uur**.

## LOCATIE

MFC Den Hoek  
Dorpsweg 81, 4221 LJ Hoogblokland  
*De activiteit is zowel binnen als buiten*

## Vragen of aanmelden?

Neem contact op met  
beweegcoach Stan via  
[info@gigamolenlanden.nl](mailto:info@gigamolenlanden.nl)  
of 06 19 99 26 28



**KOMT U OOK? NEEM DAN  
UW EIGEN FIETS MEE!**