

## BUURTSPOORTCOACH RIVIERENBUURT/STATIONSBUURT



Wandel jij  
ook mee?

Wandelen is het beste en goedkoopste medicijn voor een hoop lichamelijke en mentale kwaaltjes. Het houdt je lichaam fit en soepel en je geest helder en vrij van alledaagse beslommeringen. Je kan het altijd en overal gebruiken.

Let op ook dit medicijn heeft bijwerkingen:

- bij overmatig gebruik loop je het risico op een overdosis frisse lucht
- daarnaast loop je een zeer groot risico op plezier hebben
- en tenslotte zullen jouw bezoeken aan de huisarts en apotheek drastisch terugnemen



Bestel dit medicijn door je in te schrijven en wandel mee onder begeleiding van een wandelcoach.



### NDC wandeling

Elke dinsdag van 18:30 - 19:30 uur

Locatie: Oranjeplein

Elke woensdag van 11.00 - 12.00 uur

Locatie: O3 Rivierenbuurt, Zaanstraat 25

# Meld je aan bij buurt sportcoach Casy

