

# FiT & FUN DAG

19  
MEI  
MAI

# JOURNÉE FiT & FUN

Een dag in het teken van  
gezonde levensstijl, plezier en verbinding

Une journée dédiée à un mode de vie sain,  
au plaisir et aux connexions

## PROGRAMMA

🕒 10u

Pannenkoeken met  
lekker drankje  
in de staminee



🕒 10u – 12u

Keuze tussen een  
**mindfulness wandeling**  
of dans



🕒 12u

Gezonde lunch  
in de staminee



🕒 14u

**Volksspelen** in  
de tuin en staminee



🕒 16u

Thee en koffie met  
kleine snack en  
afsluitsessie **Yoga**  
in de tuin



## PROGRAMME

🕒 10h

Crêpes avec une  
boisson délicieuse  
au **staminee**

🕒 10h – 12h

Au choix : **promenade  
de pleine conscience**  
ou danse

🕒 12h

Lunch sain  
au **staminee**

🕒 14h

**Jeux populaires**  
dans le jardin et  
au staminee

🕒 16h

Thé et café avec  
petite collation et  
séance de **Yoga**  
de clôture au jardin



### VOOR IEDEREEN!

Voor iedereen die wil werken  
aan een gezonder en gelukkiger  
leven – op zijn eigen tempo.

*Kleine stappen,  
groot verschil!*



### POUR TOUT LE MONDE !

Pour tous ceux qui souhaitent  
œuvrer pour une vie plus saine  
et plus heureuse – à leur rythme.



Locatie / Lieu :



Inschrijven / Inscription :



Meer info / Plus d'infos :



Samen maken we  
gezondheid leuk!  
Ensemble, rendons  
la santé agréable !