

# Vrolijk, gezond en fit blijven

## doortrappen



## 29 mei 2024

Locatie: Grandcafé de steupel

### Programma

- 9:15 Start met koffie en kennismaken
- 9:30 Fit op de fiets
- 11:00 Verkeerskennis & quiz
- 11:45 Lunch
- 12:30 **Optie 1:** Vaardigheidsparcours, fietscheck en afsluitende fietstocht.  
**Optie 2:** Voelt u zich niet meer veilig op eigen fiets? ProMove laat u kennis maken met verschillende speciale fietsen.
- 15:30 Einde Doortrapdag

Gratis

Voor iedereen van 55 jaar of ouder. Aanmelden via [sportpunt@nieuwkoop.nl](mailto:sportpunt@nieuwkoop.nl).  
Geef daarbij aan voor welke optie u kiest tijdens het middagprogramma.