

Onze openingstijden,  
lesrooster, prijzen en  
abonnements kunt u  
terugvinden op:  
[www.clubvief.nl](http://www.clubvief.nl)



Club Vief

### Onze missie

Het aanbieden van diverse sportprogramma's gericht op een oudere doelgroep 55+ - 100 jaar met als doel de fitheid te bevorderen en te behouden, waardoor tevens de levensverwachting in goede gezondheid zal toenemen.

Diverse factoren zijn van belang om gezond oud te worden. Naast gezonde voeding en matig alcoholgebruik is bewegen hierbij een belangrijke factor. Door bewegen verbetert de fysieke fitheid, maar ook je mentale gezondheid. Ook het sociale aspect van samen sporten heeft een extra positief effect.

Annie (72), ik sport al jaren bij Club Vief. Het houdt me fit en de lessen zijn super. Na afloop altijd gezellig samen een kopje koffie.

SAMEN GEZOND OUDER WORDEN

Club Vief heeft flexibele abonnementen. Zo zit u nergens lang aan vast. U sport al vanaf €32,50 in de maand.

**SAMEN GEZOND OUDER WORDEN**

**Meer informatie of direct starten?**

Iedere donderdag tussen 15.00 -17.00 uur kunt u langs komen voor meer informatie. We bespreken dan samen de mogelijkheden.

Natuurlijk zijn we tijdens onze openingstijden ook bereikbaar voor informatie of het plannen van een afspraak.

Een eerste proefles/training is altijd gratis.

Al onze lessen en trainingen staan altijd onder professionele begeleiding.

U ontvangt na een uitgebreide intake een beweegadvies op maat.


We bieden fijne groepslessen voor ieder niveau aan. Ervaar eens onze Tai Chi, Yoga, Spinning, Pilates, kracht, circuit of ontspanningslessen.


Sporten met uw leeftijdsgenoten werkt stimulerend.

Na het bewegen drinken we samen nog een kopje koffie in onze koffiehoeke.

 **0118 448463**

 **www.clubvief.nl**

 **info@clubvief.nl**

 **Vredenhoflaan 370 in Ter Reede Vlissingen**

**SAMEN GEZOND OUDER WORDEN**