

De hele maand september

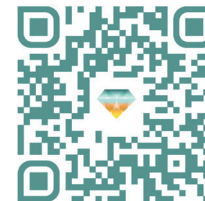
Adamas Beweeg Challenge

Kom in beweging en steun Adamas!

Omgaan met kanker. Je hoeft het niet alleen te doen! Bij Adamas zetten we mensen die met kanker zijn geconfronteerd in beweging om hun (veer)kracht te hervinden en te vergroten.

Draag jij ons werk een warm hart toe? Kom dan letterlijk in beweging voor Adamas. De hele maand september kun je deelnemen aan allerlei sportieve activiteiten. Van rustig wandelen tot een military bootcamp en van yoga op het strand tot salsadansen.

*Schrijf je in en ga de challenge aan!
adamas-centrum.nl*



Kom in beweging en steun Adamas!

Pilates

Zaterdag 3, 10, 17 en 24 september
10:00-11:00 uur
Pilatesstudio (Nieuw-Vennep)

Salsaworkshop

Woensdag 7 september
19:30-20:30 uur
Toolenburgerplas (Hoofddorp)

Yoga op het strand

Vrijdag 16 september
09:30-11:00 uur
Langevelderslag (Noordwijk)

Military bootcamp

Zaterdag 17 september
09:00-10:00 en 10:00-11:00 uur
Venneperhout (Nieuw-Vennep)

Obstacle run

Zondag 18 september
09:00-12:00 uur
Djym (Nieuw-Vennep)

Wandelen

Woensdag 21 september
14:30-16:30 uur
Keukenhofbos (Lisse)

De hele maand september:
wandelingen naar keuze

Fietstocht (50 km)

met hapje en drankje op 3 locaties
Zaterdag 10 september
10:00-16:00 uur

Wandeltocht (15 km)

*Een prachtige wandeling door een van de
mooiste natuurgebieden in Nederland: het
Rijk van Nijmegen (vervoer inbegrepen)*
Zondag 25 september
09:00-18:00 uur

€ 15 per activiteit

€ 50 per activiteit



De Adamas Beweeg Challenge is mede mogelijk gemaakt door  CTS GROUP