

20 jaar Action4Vitality op 1 april 2025 Jubileumprogramma!

1. Old School Spinningles!

Zaterdag 1 februari 12.00 – 13.00 uur Olympia Sport Katwijk

– alleen voor oud-deelnemers aan mijn spinninglessen – deelname € 7,50 pp incl. 1 consumptie. Je kan je niet meer aanmelden.

2. Indoor the Best! (Deelname 1 strip)

Zondag 23 Februari: gymzaal Prinsenhofschool met:

09.00 - 10.00 uur Box & Step & Power - intensieve Mixed Power Workout.

11.00 -12.00 uur SundayMorning Easy Pilates & Stretch – rustige oefeningen en stretching op heerlijke muziek, zomaar op een zondagmorgen.... Incl. na afloop koffie/thee en wat lekkers.

Aanmelden mogelijk tot uiterlijk 15 februari.

3. Vroege Vogel Stiltewandeling & thee.

(Deelname geheel gratis, of doe je een kleine bijdrage voor in de jubileumpot?)

Vrijdag 7 maart: 07.30 - 09.00 uur – Een heerlijk stille vroege vogel sportieve wandeling en na afloop rustige stretching en een kopje thee.

4. Memory Walk – alleen voor de donderdag Easy groep 11.00 uur

(Deelname geheel gratis, of doe je een kleine bijdrage voor in de jubileumpot?)

Donderdag 13 maart 11.00 – 12.00 uur Piet Florisdal.

Een Easy (Nordic Walk) les met alleen maar mooie herinneringen - na afloop gezellig koffiedrinken met wat lekkers in het Piet Florisdal.

5. Lichtjeswandeling – sportieve wandeling in het donker.

Vrijdag 14 maart: 19.00 – 20.30 uur. Witte Raaf

(Deelname geheel gratis, of doe je een kleine bijdrage voor in de jubileumpot?)

Wandel mee 7,5 km in het donker in het duin en langs het strand... Zelf een hoofdlampje/verlichting meenemen. Na afloop warme chocolademelk!

6. Snack on Track! i.s.m. Pizza Via Appia

Zaterdag 22 maart. 14.00 – 16.30 uur – Eyken Donck 7 Noordwijkerhout

2 Leuke rondwandelingen (2x plm. 4 of naar keuze 6 km) in en rond Mooi Noordwijkerhout met tussendoor en aan het einde een heerlijke snack.

Deelname € 15,00 p.p. incl. 1 drankje. Overige drankjes € 1,50.

7. De laatste binnensportlessen ... 24 t/m 27 maart in de gymzaal en

donderdag 27 maart 19.00 – 20.00 uur Step Special (de laatste...) voor de

vaste donderdagavondclub. Deelname 1 strip van je kaart. Na iedere les is er koffie/thee met wat lekkers.

8. Uitverkoop binnensportmaterialen en leuke trainingsprogramma's.

Zaterdag 29 maart: 12.00 – 14.00 uur Gymzaal Prinsenhofschool.

Goede gebruikte trainingsmaterialen voor leuke prijsjes (voor in de

buitensportmaterialenpot). Als je interesse hebt, meld je aan bij PaynPlan stuur mij een appje en dan ontvang je de prijslijst en de spelregels.

9. **SAMEN20!**

Dinsdag 1 April 2025 - Start 10.00 uur.

Vier deze speciale ochtend onze 20^e verjaardag sportief mee! Vertrek vanaf het parkeerterrein overkant Witte Raaf.

Formeer zelf van tevoren een groepje en wandel samen met elkaar 1 van de routes:

- Maak een groepje van 4 en loop samen de route van 5 km (is samen 20)
- Maak een groepje van 5 en loop samen de route van 4 km
- Maak een groepje van 10 en loop samen de route van 2 km

Na afloop buiten bij ons bankje plm. 11.00 uur koffie en wat lekkers!

(Deelname geheel gratis, of doe je een kleine bijdrage voor in de jubileumpot?)

10. **Voor alle leden!**

Jubileum 20 jaar Action4Vitality

"Rondje rond de Witte Kerk"!

Zaterdagochtend 5 april!

Verzamelen en parkeren bij De Maasgaarde, Herenweg 9a, 2211 CA Noordwijkerhout. Of parkeren op parkeerterrein De Brink.

Dresscode voor iedereen: a touch of **(fluor)oranje!**

(Deelname geheel gratis, of doe je een kleine bijdrage voor in de jubileumpot?)

Uiterlijk 09.15 uur vertrek in 3 groepen:

1. Een leuke, rustige gemoedelijke **verrassingswandeling** rond de Witte Kerk, kleine ronde, rustig tempo plm. 30 – 45 minuten.
2. Idem, maar dan van plm. 4-5 km – sportief wandelen, lekker tempo!
3. Óf een unieke **allerallerlaatste indoor verrassingsworkout** op muziek van plm. 45 minuten.

Het wandelen is zonder de poles. Kom allemaal lekker in je sportkleding en draag sport/wandelschoenen.

Aaneensluitend plm. 10.30 uur terug in de Maasgaarde koffie met lekkers!

Einde bijeenkomst plm. 11.30/12.00 uur.

Om de gehele organisatie goed te laten verlopen wil ik je vragen zo snel mogelijk in te schrijven in de PaynPlan app. Dat is heel prettig voor de jubileumcommissie! Na aanmelding per activiteit kom je in een appgroep voor later meer specifieke informatie.

Voor álle programmaonderdelen (3 tm 10) is de **uiterlijke inschrijfdatum 1 maart a.s.**

Daarna is het echt niet meer mogelijk je aan te melden.

We maken er een bijzonder feestje van, voor al die bijzondere jaren voor alle fijne sportleden. Ben je er ook bij? Jo & Jubileumcommissie.