

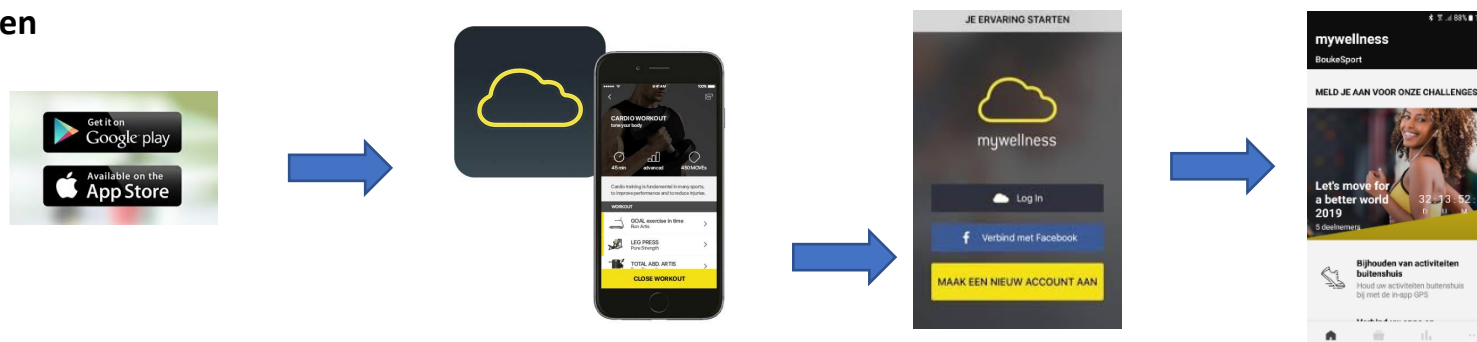
LET'S MOVE FOR A BETTER WORLD

EVENEMENTENKALENDER 10 T/M 30 MAART

<p>Zondag - 10 maart</p> <p>KICK OFF DAY 11.00-13.00</p> <p>Officiële opening samen met 'T Clubke; verzamel samen de eerste moves!</p>	<p>Maandag 11 maart</p> <p>SELFIE DAY</p> <p>Maak een selfie bij onze selfie wall, post deze op facebook en instagram #letsmoveforabetterworld #boukesport De leukste selfie wint een prijs!</p>	<p>Dinsdag 12 maart</p> <p>SENIOREN MIDDAG 14:00-15:00</p> <p>Samen bewegen op een toegankelijke manier met koffie en een gezellig babbeltje naderhand</p> <p>Looptraining bij AVR. Bekijk www.avr69.nl voor de trainingstijden.</p>	<p>Woensdag 13 maart</p> <p>WALK WITH A HANDICAP 09:30-10:30 19:00-20:00</p> <p>Ervaar hoe het is om te bewegen met een handicap. Route krijg je van ons, en ook een kopje koffie/ thee als je terug bent</p>	<p>Donderdag 14 maart</p> <p>XCORE WALKING 09:15-10:15</p> <p>Een effectieve wandeltraining met 33% meer calorieverbruik door het gebruik van XCORE buisjes</p> <p>Looptraining bij AVR. Bekijk www.avr69.nl voor de trainingstijden.</p>	<p>Vrijdag 15 maart</p> <p>POLAR DAY Gehele dag</p> <p>De hele dag uitdagende workouts in onze Fast Fit Zone. Collect moves en ga fit het weekend in!</p>	<p>Zaterdag 16 maart</p> <p>HEEL BOUKESPORT BAKT 2.0 Start: 10:00u Wandeling (dresscode: geel!), met aansluitend brunch. Muffins, taartjes, pancakes,...je mag alles maken, zolang het maar HEALTHY is. Het leukste, lekkerste, beste recept verdient iets leuks! Geef je recept van wat je maakt door via marleen@boukesport.nl. Na afloop ontvang je een leuke verzameling van alle healthy recepten voor thuis!</p>	<p>Zondag 17 maart</p> <p>RUN FOR A BETTER WORLD Start: 10:00</p> <p>5 km wandelen 5 km hardlopen 10 km hardlopen</p> <p>Looptraining bij AVR. Bekijk www.avr69.nl voor de trainingstijden.</p>
	<p>Maandag 18 maart</p> <p>ROW CHALLENGE Hele dag door</p> <p>We willen MOVES MOVES MOVES! Help ons die te verzamelen door de hele dag het roei apparaat in beweging te houden.</p> <p>Dus plan tijdens je training even een roei momentje in! Inschrijven kan bij de lijst bij de roeiers</p>	<p>Dinsdag 19 maart</p> <p>SENIOREN MIDDAG 14:00-15:00</p> <p>POLAR NIGHT 19:30-21:30</p> <p>Alle groepstrainingen worden met een hartslagmeter gedaan om zoveel mogelijk moves te verzamelen + extra trainingen in onze Fast Fit Zone!</p>	<p>Woensdag 20 maart</p> <p>EL SOMBRERO 19:00-22:00</p> <p>Workout + afterparty in de El Sombrero! Voor 14 t/m 17 jarigen</p> <p>POLAR DAY Gehele dag</p> <p>Extra Polar workouts, kijk voor de planning op het gele campagne bord in de hal. Collect moves together!</p>	<p>Donderdag 21 maart</p> <p>WALK WITH A HANDICAP 09:30-10:30 19:00-20:00</p> <p>Ervaar hoe het is om te bewegen met een handicap. Route krijg je van ons, en ook een kopje koffie/ thee als je terug bent</p>	<p>Vrijdag 22 maart</p> <p>SELFIE DAY</p> <p>Maak een selfie bij onze selfie wall, post deze op facebook en instagram #letsmoveforabetterworld #boukesport De leukste selfie wint een prijs!</p>	<p>Zaterdag 23 maart</p> <p>FAMILY DAY 12:00-14:00</p> <p>Extra lang open! nodig familie uit en krijg de kans om samen te trainen en gratis onze faciliteiten te ontdekken</p>	<p>Zondag 24 maart</p> <p>FEELGOOD CYCLE DAY Start tussen 08:30 en 10:00</p> <p>Wielertocht georganiseerd vanuit BoukeSport, ook voor gewone fiets</p>

		Looptraining bij AVR69. Bekijk www.avr69.nl voor de trainingstijden.		Looptraining bij AVR69. Bekijk www.avr69.nl voor de trainingstijden.			Looptraining bij AVR69. Bekijk www.avr69.nl voor de trainingstijden.
	Maandag 25 maart WALK WITH A HANDICAP 09:30-10:30 19:00-20:00 Ervaar hoe het is om te bewegen met een handicap. Route krijg je van ons, en ook een kopje koffie/ thee als je terug bent	Dinsdag 26 maart SENIOREN MIDDAG 14:00-15:00 WORKSHOP EFFECTIEF WANDELEN OP HF 19:00-20:00 Looptraining bij AVR69. Bekijk www.avr69.nl voor de trainingstijden.	Woensdag 27 maart SELFIE DAY Maak een selfie bij onze selfie wall, post deze op facebook en instagram #letsmoveforabetterworld #boukesport De leukste selfie wint een prijs!	Donderdag 28 maart FAST FIT MORNING 9:00-12:00 De hele ochtend uitdagende workouts in onze Fast Fit Zone Looptraining bij AVR69. Bekijk www.avr69.nl voor de trainingstijden.	Vrijdag 29 maart YELLOW PARTY NIGHT WORKOUT MET LIVE DJ! Dresscode: geel	Zaterdag - 30 maart BOOTCAMP XL 09:00-11:00 Verzamel samen de laatste moves! Afsluiting samen met 'T Clubke	

Doel: Moves verzamelen via een app (is als stappen met een stappenteller verzamelen) door bijvoorbeeld te wandelen en te fietsen



Einddoel: Bij 5.000.000 Moves doneren wij €5.000 aan sport materialen voor 't Clubke en bij 10.000.000 moves zelfs € 10.000! + de bijdrage van de deelnemers aan onze georganiseerde activiteiten

Kosten: Optie 1: Gratis! Doneer Moves door te wandelen/ fietsen in je eigen omgeving of tijdens je eigen sport
Optie 2: (voor niet- leden) €3 per georganiseerde activiteit. Zie www.boukesport.nl en hierboven voor de activiteiten
Optie 3: (voor niet- leden) €19 voor 19 dagen onbeperkt sporten bij BoukeSport en deelname alle activiteiten!
Leden van BoukeSport kunnen gratis deelnemen aan alle activiteiten, maar een vrijwillige bijdrage voor 'T Clubke is natuurlijk van harte welkom! Gebruik hiervoor de aanwezige collectebus.