



SUMMER games

Deze zomer staat er elke dag een sportieve uitdaging op je te wachten!

Tem jij straks de golven met je surfboard? Ga je werken aan je kracht tijdens een supervette beach workout? Smash jij als een olympisch kampioen tijdens het beachvolleybal? Ben jij straks heer en meester op een SUP? Train jij net als een lifeguard en leer je veilig in zee zwemmen? Zit jij straks zen in het zand tijdens yoga? Balanceer jij straks als een pro op een indoboard of slackline? Kortom: wil jij sportief de zomer door?

Doe mee!

Schrijf je in via www.beweegzorgameland.nl of mail naar summergames@beweegzorgameland.nl



scan de code en schrijf je in

WAAR?

OP HET STRAND BIJ JOU IN DE BUURT

**Kosten:
GRATIS**

MAANDAG

SWIM-RUN (lifesaving)

Tijd: 19:30

Trainen op het strand en in de zee om te leren omgaan met stroming en golven

DINSDAG

YOGA op het strand

Tijd: NNB

Lekker zen in het zand

WOENSDAG

BEACHVOLLEYBAL

Tijd: 19:00

De leukste teamsport in de zomer! (bij genoeg animo starten we een zomercompetitie)

DONDERDAG

STRANDFITNESS

Tijd: 19:30

Werken aan je spierkracht en uithoudingsvermogen met behulp van het zand en de zee

VRIJDAG

GOLFSURFEN

Tijd: 17:00

Voor de dudes en dudettes in sp ! (Golfsurfen is de mooiste sport ter wereld aldus Frank)

ZATERDAG

INDOBOARDEN/SLACKLINEN

Tijd: 19:30

Heb je nog wat evenwicht nodig in je leven? Kom lekker slacken en wiebelen

ZONDAG

SUPPEN

Tijd: 19:00

Roeien met de riemen die je hebt, maar dan staand op een surfboard

DOOR WIE? In samenwerking met de Buurtsportcoaches van gemeente Ameland organiseert Beweegzorg Ameland de summer games. Door verbinding met de volleybalverenigingen, de surfschool en andere sportaanbieders gaan onze local heroes er een superzomer van maken!

Lekker sportief door de zomer voor iedereen! Mogelijk gemaakt door de summergames!
De summer games vinden plaats van week 28 tot week 35 De aanvangstijden, activiteiten en dagen kunnen gedurende de zomer afwijken, kijk op de website voor de actuele planning. Heb je zelf nog een leuk idee? Dan horen we het graag!