



**Hafkamp Groep**  
Vitaliteitsweek

**25 t/m 29 maart 2024**

**Kom in beweging!**

# Programma



**Hafkamp Groep**  
**Vitaliteitsweek**

## Maandag

**08:00 Start stappenteller challenge**

**12:00 Lunchwalk**

**13:30 Stoelmassage (D)**

**13:30 Meditatie (A)**

## Dinsdag

**Fiets naar je werk dag**  
*(voor iedere afgelegde km doneert de directie € 2,50 voor actie spieren voor spieren)*

**12:00 Lunchwalk**

**13:30 Stoelmassage (V)**

**13:30 Meditatie (D)**

## Woensdag

**12:00 Lunchwalk**

**13:30 Meditatie (V)**

**14:30 Kickbox workshop (A)**

## Donderdag

**09:00 Kickbox workshop (V)**

**12:00 Lunchwalk**

**13:30 Stoelmassage (A)**

**14:00 Kickbox workshop (D)**

## Vrijdag

**09:30 Gezamenlijke wandeling (A/V/D)**

**12:00 Gezamenlijke Paaslunch (A/V/D)**

**17:00 Einde stappenteller challenge**