



Online Koningsspelen 2020

Vrijdag 24 april vanaf 14:00 uur

www.gemeenteaaltenvitaal.nl / www.dinxperlovitaal.nl



Ook in de gemeente Aalten doen we mee met de Online Koningsspelen 2020!

We gaan om 9:00 uur provinciaal van start en daar na gaan we vanaf 14:00 uur lokaal verder!

Dit betekent een programma vol:

- * Spelletjes
- * Opdrachten
- * Activiteiten
- * Challenges
- en nog veel meer!

We verklappen natuurlijk nog niet te veel maar zorg ervoor dat je het volgende in huis hebt:

- * Een bal
- * Papier, pen of potlood
- * En heel veel goede zin!

Ook zien we jou graag verkleed in het oranje!

Tot vrijdag!

Programma Online Koningsspelen 2020!

09.00 uur Gezamenlijke warming-up, live te zien bij Omroep Gelderland en via de website

Vanaf 14:00 uur staat een afwisselend programma voor jullie klaar met onder andere

- * Boks workout
- * Koning/Koningin Beweegwijs
- * Maak een kroon met Bootcamp
- * Git up dance
- * De 10 Konings opdrachten
- * Beweeg en zing mee met Kelner Koen
- * Koning tennis

We sluiten af met de eerste Online Beweeg Bingo met Steffan en Elena

Mocht je per onderdeel meer tijd nodig hebben.... Geen probleem!
De opdrachten blijven op onze site staan!



AALTENSE
TENNISCLUB



FIT & HEALTH CENTER



Gelderse
Sport
Federatie