



MAKE THE MOVE

FIT TRAIL ANTWERPEN

Van 22 tot 28 april

Make the move to a healthy you

Gezonde voeding en beweging gaan hand in hand. Zet de eerste stap en ontdek het **Make the Move parcours in Antwerpen.**

Samen met **Nafi Thiam** ontwikkelde **Alpro** een traject doorheen de stad met **7 uitdagingen**, die je op een leuke manier in beweging brengen!

De Alpro producten bevatten calcium en vitamine D. Calcium en vitamine D zijn nodig voor de instandhouding van normale botten. Een gevarieerd, evenwichtig voedingspatroon en een gezonde levensstijl zijn aanbevolen voor een goede gezondheid.



MAKE THE MOVE

FIT TRAIL ANTWERPEN

Van 22 tot 28 april



1. Metrostation Astrid
Carnotstraat 3
Neem de trap i.p.v. een roltrap en het gaat vooruit

2. Metrostation Diamant
Pelikaanstraat 3
Ga voor goud! Doe een sprint van 50m

3. Shopping stadsfeestzaal
Meir 78
20 seconden wall sit: Waar is dat feestje?

4. Metrostation Meir
Meir 17
15 high-knees, Jump! Jump!

5. Grand bazaar
Beddenstraat 2/44A
10x squats, ze staan in solden

6. Metrostation Groenplaats
Groenkerkhofstraat
15x jumping jacks, Rubens doet ook mee

7. Sportsville
Vleminckstraat 12
3 stretchoefeningen van elk 10 seconden en dan de stad in