



MAKE
THE
MOVE

FIT TRAIL BRUGGE

Van 6 tot 12 mei

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 Brugge.**

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.

alpro

MAKE THE MOVE

FIT TRAIL BRUGGE

Van 6 tot 12 mei



- 1. Carrefour Express**
Zuidzandstraat B5
20 sec wall-sit met een uitzicht
- 2. Louis Delhaize**
Oude Burg 22
20x squats, even diep gaan
- 3. Zilverpand**
Shoppingcenter
Ga voor goud: 2 rondjes op de binnenplaats
- 4. Proxy Delhaize**
Noordzandstraat 4
15x high knees en het gaat vooruit
- 5. Bruges Bike Rental**
Niklaas Desparsstraat 17
20x jumping jacks voor kuitzen van staal
- 6. Smatch**
Langestraat 55
Slechts 10x push-ups, dit is geen lange oefening
- 7. Vitastyle**
Sint-Annakerkstraat 9
20x lunges voor je opstapt