



MAKE THE MOVE

FIT TRAIL GENT

Van 13 tot 19 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 Gent.**

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 GENT

Van 13 tot 19 mei



- 1. Proxy Delhaize**
Ottergensesteenweg 2
5x lunges: rustig uitstappen en erin vliegen
- 2. Jims Fitness**
Overpoortstraat 49
5x fit de trap op en af
- 3. Kinopolis**
Ter Platen 12
3x de trap, you're a star!
- 4. Shoppingcenter Gent Zuid**
Woodrow Wilsonplein 4
20 sec wall-sit met een uitzicht
- 5. Moochie Frozen Yoghurt**
Klein Turkije 14
Freeze! Sta 15 sec op één been
- 6. Wasbar**
Korenmarkt 37
Is je shirt nog droog?
10x jumping jacks
- 7. Okay Compact**
Krommewal 5
15x high knees,
weer een hoogtepunt