

# Nazomerprogramma 2018

## On the Move en Rots & Water



**Vanaf september beginnen weer diverse mooie programma's voor jongens en meiden van 6 tot 21 jaar!**

### Planning

04 september	Start Rots & Water (16-21 jaar), 8 lessen, van 19:00-21:00 uur
10 september	Funclinic On the Move, tijd en inhoud volgen later
17 september	Start Padel (12-18 jaar), 6 lessen, van 18:00-19:00 uur <i>Padel is superleuk en snel. Het is een mix van tennis, badminton en squash in een 'buitenkooi'. Het wordt gegeven bij tennisvereniging Iduna in Utrecht. <a href="#">In dit filmpje zie/hoor je meer.</a></i>
24 of 25 september	Start groep(en) Rots & Water (6-16 jaar), (circa) 8 lessen, in Amersfoort/ Utrecht, bij voldoende aanmeldingen. <i>Groepen worden op leeftijd ingedeeld.</i>

### Thema's

In het algemeen zijn deze programma's bedoeld om jongeren fysiek sterker, weerbaarder en sociaal vaardiger te maken én om ze te laten werken aan hun zelfvertrouwen en zelfbeheersing (agressieregulatie). Voor Rots & Water geldt specifiek dat de deelnemers werken aan veiligheid, assertiviteit, communicatie, verbondenheid, en je eigen weg vinden in verbinding met anderen.

### Aanmelden

Graag per e-mail! Voor On the Move/Padel via [info@onthemoveutrecht.nl](mailto:info@onthemoveutrecht.nl) en voor Rots & Water via [Martruy](#).

### Vragen?

Bel Marco op 06-24800179 voor On the Move/Padel en Martruy op 06-22118679 voor Rots & Water.