



JUNI

P X - M A G A Z I N E

CHIRO PUTTE GRENS

sloebers

06/06 : Ochtend chiro, vandaag zorgen we voor een ontbijt. Chiro van 10:00 tot 11:30.

13/06 : Na ledendag , Timo dag en Roel Dag is het eindelijk Jakke dag, neem zwemgerief, een zwembril en een handdoek mee.
Chiro van 14:00 tot 17:00.

18/06 (vrijdag) : Vanavond gaan we samen liedjes zingen zodat jullie die zeker kennen voor het kamp, de leiders zorgen voor het eten. Chiro van 18:00 tot 20:00.

27/06 : Omdat het vandaag de laatste chirozondag is zorgen wij voor een verrassing (neem zwemgerief en 10 euro mee)
Chiro van 14:00 tot 17:00.

Van jullie leiders
Jakke, Roel en Timo

SPEELCLUB



6 juni

We gaan onze hometown
Putte eens verkennen!



20 juni

We trekken nog een
laatste keer het bas
in. Vergeet je
zwemkleding, niet!

13JUNI

**VANDAAG HELAAS
GEEN CHIRO, JULLIE
LEIDERS HEBBEN
EXAMEN**

27 juni

De laatste Chiro

zondag, zeker en vast
komen er wacht iets
weks op jullie!

+ neem 10 euro mee

naar de Chiro

**CHIRO TELKENS
VAN 14H TOT 17H**



GRTJS DE LEIDING: ROBBE, NATHAN & ???





Juni

RAKKERS

6/6: jullie gaan vandaag ontdekken wie
jullie extra leider op kamp zal zijn.

13/6: we zullen zien welk team het snelste
is vandaag!

20/6: 1 voor allen, allen voor 1?

27/6: breng allemaal 10 euro mee voor een
enorm grote verrassing!!!!

Alle zondagen Chiro van 2TOT6.

TOPPERS' 15 MINUTE WORKOUT

6 JUNI

45 jumping jacks
15 squats
5 jump squats
50 Russian twists

Vandaag laten we onze sixpack zien tijdens waterspelletjes. Neem een zwembroek mee

10 lunges (each leg)
40 crunches

11 JUNI

3 x 15 Bench press
6 x 10 Biceps
6 x 10 Triceps

Dit is een vrijdag!!
Vandaag zijn het onze hersenen die we gaan trainen, we gaan namelijk ontsnappen uit een escape room.
19:30 tot 21:30

10 lunges (each leg)
40 crunches

20 JUNI

15 x optrekken
30 x iemand omver duwen
15 x Rowan werpen

Vandaag helaas geen Chiro wegens examens. Vergeet zeker jullie thuisoefeningen niet!!

10 lunges (each leg)
40 crunches

27 JUNI

3000 push ups
3000 sit ups

Laatste Chiro zondag, hier hebben we een heel jaar voor getraind. Vandaag gaan we naar Walibi. Neem 10 euro mee.

10 lunges (each leg)
40 crunches

**GROETJES
VAN JULLIE
LEIDING**

