

Gezond, veilig en met plezier bewegen voor volwassenen!



Sportief bezig zijn (heren 40+)

Geen zin in de sportschool maar toch lekker sportief bezig zijn? De les wordt gevarieerd ingevuld. Van indoor bootcamp tot volleybal, voetbal, badminton e.d.

Pilates

Breng je lichaam in evenwicht. Een intense concentratie, een specifieke ademhaling en werken vanuit je kern met vloeiende bewegingen.

Zumba

Zumba is oorspronkelijk een combinatie van aerobics met Latijns Amerikaanse dans. Wil je meebewegen op deze heerlijke muziek en op je eigen niveau? Doe dan mee!

Body & Fit

Een combinatie van conditietraining, kracht- en coördinatie oefeningen, waarbij je zowel kleine als grote spiergroepen traint. Je verbrandt vet en krijgt een betere conditie.

Bewegen voor Dames & Heren (gemengd 50+)

Dames en heren sporten samen om lekker actief te blijven. De les bestaat uit spierversterkende oefeningen en lenigheidsoefeningen.

Gezond, veilig en met plezier bewegen staat in onze lessen centraal. Onze lessen worden tegen een aantrekkelijke contributie aangeboden. Zin om mee te doen? Loop eens binnen bij onze lessen in de gymzaal van Zalzershaaf, Zalzerskampweg 64 Hout-Blerick!

Lesgroep	Dag/Tijd
Sportief bezig zijn (heren 40+)	Donderdag 20.00 – 21.00
Pilates	Maandag 19.00 – 20.00 Woensdag 10.00 – 11.00
Zumba	Dinsdag 19.00 – 20.00
Body & Fit	Woensdag 19.00 – 20.00
Bewegen voor Dames & Heren (gemengd 50+)	Dinsdag 21.00 – 22.00 Woensdag 11.15 – 12.15

Voor **meer informatie** zie www.volharding-hout-blerick.nl
Interesse? Doe 2x vrijblijvende mee en beslis daarna!