



FITNESS



Elke maandag om 10 u(*) tijdens de winterperiode

Vanaf januari 2019 biedt ons trefpunt opnieuw fitness aan onder professionele begeleiding. Tijdens dit lesuur zal Jasmien werken aan onze conditie, spierkracht, evenwicht en lenigheid. Kortom volgens het principe dat we gewoon zijn. Er is mogelijkheid tot individuele cardio-training.

Kleedkamers, aparte douches en lockers zijn aanwezig.
Nadien praten we bij in de bar.

Plaats: Bewegingscentrum Fitamien, Hoogstraat 360B, 2570 Duffel
2,8 km vanaf Markt, St-Katelijne-Waver

Datum: Elke maandag van 10 u tot 11 u vanaf 7 januari 2019

Inschrijven: Bij Amedé of Herman voor 21/12/2018

Tel Amedé: 015/31 03 36 – E-mail: amedebosmans@skynet.be

Tel Herman: 0485 62 53 80 – E-mail: herman.schouwaerts@telenet.be

Kostprijs: € 85 voor een 10-beurtenkaart.

Dit komt neer op € 8.50 per **aanwezige les**.

Praktisch: Je betaalt als start € 85 op 7/01/19 ter plaatse aan Jasmien.

Deze lessen zijn voorbehouden voor de leden van ons Okra-trefpunt St-Katelijne-Waver Centrum en gaan door bij minimum 10 inschrijvingen.



(*) Wijziging uur in de voormiddag is mogelijk!

Inschrijven belangrijk