

AEROBIC EN FITNESS

In de aerobic les worden verschillende pascombinaties op muziek uitgevoerd. Hierbij wordt de conditie verhoogd en worden spieren versterkt.



Aansluitend is er de fitnessles, waarbij de verschillende spiergroepen m.b.v. fitnessmateriaal nog eens extra worden getraind.

De lessen kunnen afzonderlijk en gecombineerd worden gevolgd.

Wanneer : maandag 20.00 uur aerobic
 : maandag 20.45 uur fitness
Waar : gymzaal Hof van Salland
o.l.v. : Ellen Kruitbosch



Bent u gewend om te sporten en in goede conditie (of wilt u die krijgen) dan zijn deze intensieve lessen iets voor u.

DAMES SENIOREN



Te oud ??

De dames senioren groep laat zien dat gymnastiek tot op hoge leeftijd beoefend kan worden!

De dames vanaf ca. 60 jaar komen elke woensdag naar de gymzaal om in een gezellige sfeer te bewegen op muziek en hun lichaam te laten werken. Het houdt ze vitaal!

Misschien iets voor u? U bent van harte uitgenodigd het eens te proberen.

Wanneer : woensdag 13.30 uur
Waar : gymzaal Hof van Salland
o.l.v. : Els Bes



GYMFIT DAMES



Leeftijd bepaalt niet automatisch in welke groep iemand kan meedoen. Deze groep 40+ is daarvan het bewijs.

In gevarieerde vorm wordt de conditie verhoogd en worden spieren getraind. De lessen worden met ondersteuning van muziek gegeven. Regelmatig wordt de les afgesloten met een spel waar iedereen fanatiek aan deelneemt.

Een pittige les met als doel fit, soepel en sterk te blijven. Kom eens meedoen!

Wanneer : maandag 19.00 uur
Waar : gymzaal Hof van Salland
o.l.v. : Suze Beerten



GYMFIT MANNEN

Gymnastiek alleen iets voor vrouwen?
Kom nou!



Wanneer : maandag 19.00 uur
Waar : gymzaal 't Vlier
o.l.v. : Wouter Kiela



Een club actieve mannen bewijst elke maandagavond het tegendeel. In deze les wordt gewerkt aan conditie en spieren en aan het eind van de les spelen de mannen een fanatiek potje hockey, handbal, basketbal of voetbal.

Welke man wil dit nu niet?!