

**Praktijkadres en info:**

Walstraat 80 te Axel

Canadalaan 2e te Sas van Gent

Alvarezlaan 21 te Terneuzen

Info: www.rug-recht.nlMail: info@rug-recht.nl

Tel.: 06-29062087

GymFit Groepstraining

*Door een gediplomeerde en professionele (sport)oefentherapeut
Cesar-Mensendieck.*

Heeft u wel eens last van uw rug of nek? Wilt u meer en verantwoord gaan bewegen of aan uw conditie werken? Dat kan!

Wat wordt er getraind?

Kracht

Conditie

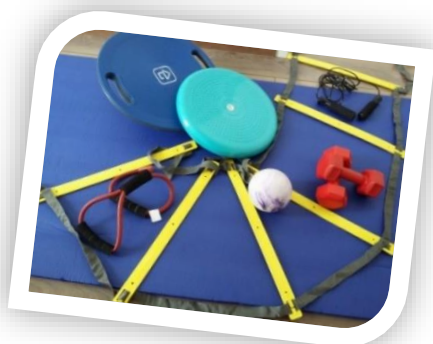
Coördinatie

Lenigheid, ontspanning en ademhaling

Balans



Wilt u graag onder persoonlijke begeleiding sporten en vindt u het prettig dat er rekening wordt gehouden met eventuele klachten en beginniveau? Zin om in een groep te sporten? Dan zijn deze lessen geschikt voor u!



Locatie: De Straete in de Zandstraat

Wanneer: Dinsdag van 13.00 uur – 14.00 uur.

Kosten training: 7,50 euro.

Locatie: De Kirke in Westdorpe

Wanneer: Vrijdag van 9.30 uur – 10.30 uur

Kosten training: 7,50 euro.

Locatie: Gregoriuscentrum in Axel

Wanneer: dinsdag van 10.30-11.30 uur

Kosten training: 7,50 euro.

Benodigheden alle locaties: Oefenmatje.

De eerste les is gratis en vrijblijvend. U bent van harte welkom!

Voor verdere inlichtingen kunt u contact opnemen met Mireille Dobbelaar:
info@rug-recht.nl of tel. 06-29062087

Heeft u liever individuele begeleiding of sport u altijd met een maatje en wilt u dat onder begeleiding doen? Bel dan gerust voor informatie en de mogelijkheden.

