

Nieuw lesprogramma Sport & Bewegen

Sportschool Sport & Bewegen is begonnen met het geven van een aantal nieuwe groepslessen. Op de donderdagavond bestond al conditietraining voor Heren, maar Sport & Bewegen is nu ook begonnen met Conditietraining voor Dames. De conditietraining bestaat uit een pittige les die gericht is op conditie, vetverbranding en krachttraining. Aan de hand van gevarieerde lessen (diverse fitness/groepsvormen) wordt getracht het uiterste uit jezelf te halen. De training vindt plaats elke woensdagavond van 20.30 – 21.30 uur. De conditietraining voor de Heren vindt op donderdagavond plaats van 20.30 – 21.30 uur.

Op dinsdagavond van 19.30 – 20.30 uur biedt Sport & Bewegen de les Perfect Pilates aan. Bij Perfect Pilates wordt er aandacht besteedt aan je houding. Aan de hand van spierversterkende oefeningen belast men de spieren in de juiste verhouding. Het versterken van de rugspieren staat hierbij centraal, waardoor Perfect Pilates het ultieme middel is voor mensen met rugklachten om minder gevoelig te worden voor blessures en rugpijn.

Op donderdagavond van 19.30 – 20.30 uur wordt er Zumba gegeven bij Sport & Bewegen door een erkende Zumba-instructrice. Een leuke swingende les waar vetverbranding voorop staat.

Naast het judo wordt er bij Sport & Bewegen ook aan Kickboksen gedaan, zowel voor Dames als Heren. De training is gericht op een stuk conditieverbetering en het vergroten van de weerbaarheid/zelfvertrouwen. Er wordt op een recreatief niveau gesport, zodat de lessen voor iedereen toegankelijk zijn. De lessen vinden plaats op dinsdagavond van 20.45 – 22.00 uur. Ook voor de jeugd wordt er kickboksen gegeven. Het kickboksen voor de jeugd is op de vrijdagavond van 19.30 – 21.00 uur.

Daarnaast kan men iedere avond & zaterdagmorgen terecht om mee te doen aan de spinninglessen. Voor het gehele lesprogramma en verdere informatie kunt u altijd contact met ons opnemen: 0347-373629 of een kijkje nemen op onze website: www.sportenbewegen.com