

Hardlopen, ervaar hoe leuk het kan zijn...



De zomervakantie is weer voorbij, dus we gaan weer los !
Vanaf nu beginnen we de week goed , hardlopen op de maandagavond

Of was je alweer begonnen, maar de klad zit erin? Worden je spieren stijf en gaat je buik hangen?
Kom gezellig in een groep trainen (75 min.)
We werken aan conditie, loopscholing, lenigheid- en rompspier oefeningen.

**Dit alles om er voor te zorgen dat je je fit gaat voelen
en om
trainen leuk te maken.**

Jong ,oud, beginner of gevorderd , geen probleem.
Lijkt het je leuk ! meld je aan bij info@klasinaseinstra.nl / 06 12 88 90 25

Iedere maandag vanaf september/oktober start 19.30 uur op het sportveld achter 't Dorpshuis in Luxwoude

10 lessen kosten € 36,= , graag voor overmaken op NL 90 RABO 016.99.66.976

Of kom gewoon eens langs een kijkje of proefles nemen

Sport, beleef en geniet !



www.klasinaseinstra.nl