

Lessenreeksen najaar 2020 volwassenen (vanaf 16 jaar)



PRAKTISCHE INFO

- Alle lessenreeksen gaan door in sporthal 'de Rijdt'.
- Alle deelnemers zijn automatisch verzekerd.
- Steeds onder begeleiding van een ervaren en deskundige lesgever.
- Tussenkost in de deelnameprijs is mogelijk via het ziekenfonds.
(Dit verloopt automatisch via het online inschrijvingssysteem.)
- Opgelet: Het aantal deelnemers per lessenreeks is beperkt.

Snel inschrijven is dus de boodschap !

Programma volwassenen

BBB-FITNESS (VANAF 16 JAAR)

B.B.B. staat voor buik, billen en benen. Voor veel mensen vormen dit de specifieke probleemgebieden als het gaat om vetverbranding en spierversterking. B.B.B. is dan ook een spierversterkende en houdingsverbeterende lesvorm. Het accent ligt op grond oefeningen en het versterken van de genoemde B-gebieden van het lichaam.

Wanneer? Vanaf woensdag 30 september 2020.
Uur? Van 20u45 tot 21u45.
Prijs? € 50,00 (10-lessenreeks).

HOE INSCHRIJVEN?

Inschrijven kan vanaf
zaterdag 12 september 2020
enkel online
via de gemeentelijke website
www.brakel.be
(vanaf 9u).