



Gym-fit



Waarom Gym-Fit,
bij NIKA HOOGLAND?

Het is gezond, het is ontspannend
en het is gezellig ;-)

Iedereen die regelmatig aan lichaamsbeweging doet,
voelt zich niet alleen fitter, maar houdt ook de conditie op peil.

Elke les start met het opwarmen van de spieren
met behulp van muziek, daarna volgen wat intensieve
oefeningen of een spel.

De les wordt afgebouwd met ontspannende oefeningen.

U bent van harte welkom op:

woensdag 19 februari
van 19:30 tot 20:30 uur of
van 20:30 tot 21:30 uur

Locatie:

De Neng
Engweg 7, 3828 CJ Hoogland

Entree is €3,00

*Toegang is op eigen risico. Laat waardevolle spullen thuis.
Zowel mannen als vrouwen zijn van harte welkom!*

