

Na een jaar van proberen, oefenen en bijscholen starten we nu officieel met Fit-Free

Fit-Free wordt een wekelijkse training binnen onze recreantenwerking.

**Wanneer**: Op maandag van 20u tot 21u

**Waar**: Tijdens de winter in het jeugdlokaal onder de cafetaria van het zwembad.;

Tijdens de zomer buiten

**Doelgroep**: Iedereen die zijn/haar stabiliteit en lenigheid wil verbeteren. Zijn/haar lichaam wil verstevigen, en de conditie wil opbouwen. Net zoals we werken in groepen bij de joggers zullen de trainingen aangepast zijn aan de deelnemers.

We werken met 4 modules over een jaar.

Eerste module: Conditiecircuit

Tweede module: Circuit met partner- of teamoefeningen.

Derde module:”Fartlek” jogprogramma

Vierde module: atletiek-gerelateerde oefeningen.

Voor meer info

Erna De Voegt erna.de.voegt@gmail.com

