



Senioren Fit



Groepsles; speciaal voor senioren!

Doel van onze lessen is om de bloedsomloop beter te stimuleren en de stijfheid te verminderen, daarbij ontwikkelen we spierkracht en coördinatie op muziek! Zo gaat U zich sterker en fitter voelen.

Na het sporten is er een gelegenheid om met elkaar gezellig een lekker kopje koffie te drinken.

U heeft bij Beverly Gym de mogelijkheid om na uw les gebruik te maken van de sauna, zonnebank, stoom-cabine, massagestoel en de douche.

Wenst U informatie te hebben over deze les of heeft U een andere vraag bel ons: 0229 - 211 154

Lestijden: Elke dinsdag en donderdag

10:15 - 11:15 uur