

“Bewegen” 3 Lessen Drums Fit.



De lesgeefster is een andere dan de vorige keer, vermits dit geen succes was. Dit belooft een toffe beleving te worden!

Ontdek de drummer in jezelf en waag je aan Drums Fit. Een vrolijke workout voor een boost van je humeur en je conditie.

Wat mag je verwachten?

Drums Fit is een groepsfitnessles waarbij je op het ritme van de muziek allerlei pasjes uitoefent en intussen met drumsticks op een zitbal trommelt. Naarmate de les vordert, voer je de intensiteit en de snelheid van de oefeningen op. Zo verbrand je heel wat calorieën, oefen je je spieren en verbeter je je coördinatie tussen ogen, armen en benen.

Info bij Martine, mawe.stuer@gmail.com of 0496 31 76 59

Datum: dinsdagen 26/4 - 3/5 – 10/5.



In de schutterzaal van de sporthal om 19.00u.

Meebrengen: een handdoek en een rond teiltje om de bal op te zetten. In de sporthal zijn ballen aanwezig, maar de stokken daar zijn niet zo handig. Indien je zelf voor stokken kan zorgen, drumstokken of 2 stukken borstelsteel van 50 cm.

Prijs: €9 voor de 3 lessen

Zin in deze sportieve fitness les, schrijf je dan in voor 20/4 bij Lutgarde, maeslutgarde@hotmail.com of 03 252 46 00

Inschrijven is betalen op rek Ferm: BE 41 7331 5707 0110, met vermelding Naam en Drums Fit.