

# Drums fit



Na het grote succes van de voorbije drums fit lessen, bieden we jullie nogmaals de gelegenheid om te komen  
DRUMS FITTEN,  
een groep-fitness-les voor jong en oud. Op het ritme van de muziek doen we allerlei pasjes terwijl je met een drumsticks op een zitbal trommelt. De intensiteit en snelheid wordt tijdens de les opgevoerd, zo verbrandt je calorieën, oefen je spieren en verbeter je de coördinatie tussen ogen, armen en benen.

**Wat:** 2 sessies van telkens 3 lessen op dinsdagavond van 19.00 u tot 20.30u

**Wanneer:** Sessie 1: 27/9 – 4/10 – 11/10 en Sessie 2: 8/11 – 15/11 – 22/11

**Voor wie:** Voor onze leden, JONG EN OUD, maximum 20 personen per sessie

**Prijs:** 9 € per 3 lessen

**Waar:** Sporthal Den Draver, Schutterszaal

**Meebrengen:**

Een handdoek, rond teiltje of prullenbak om bal op te zetten. In de sporthal zijn ballen aanwezig. Stokken zelf meebrengen; bij voorkeur lichte stokken, type drumstokken. Voorzie luchtige (sport)-kledij en flesje water.

**Info:** Martine Heyrman, mawe.stuer@gmail.com of 0496 31 76 59

**Hoe:** Inschrijven bij Lutgarde voor 10/9: maeslutgarde@hotmail.com of 03 252 46 00 met vermelding van sessie 1 of sessie 2 of de 2 sessies

**Je inschrijving is pas definitief na betaling** op de rekening van Ferm: BE41 7331 5707 0110, met vermelding van je naam / Drums Fit / welke sessie

Tot Drums Fit !

Het Ferm-team Zwijndrecht