

NIEUW VANAF 4 SEPTEMBER 2023

Groepslessen

IN DYNAMIEK LIEVEGEM

Weekplanning:

Maandag

19-20u Core stability ergonomie

20-21u Core stability sport



Woensdag

19-20u High Intensity Interval Training



Donderdag

9-10u Seniorenturnen

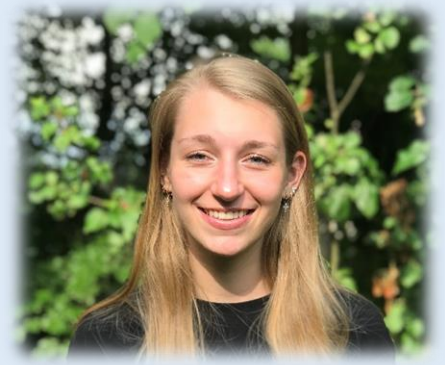
10-11u Fitmom

19-20u BBB

20-21u Runners' High



SPECIFICATIES LESSEN:



LESSEVER: Laure Heiremans

ADRES? Ter Wal 1b, 9930 Lievegem

KOSTPRIJS? €100 voor een 10-beurtenkaart
€12 per enkele beurt (uitz. Seniorenturnen €10)

VOORWAARDEN? Vooraf inschrijven: berichtje naar 0472 58 99 97
Minstens 24u op voorhand annuleren
10-beurtenkaart is 3 maanden geldig
Aparte 10-beurtenkaart per lessoort

UITLEG PER LESSOORT?

Core stability ergonomie

Buik- en rugspieren versterkende oefeningen, met de focus op dagdagelijkse taken kunnen uitvoeren op een ergonomische manier

Core stability sport

Buik- en rugspier versterkende oefeningen, met de focus op blessurepreventie en het optimaliseren van performance tijdens het sporten

High Intensity Interval Training

Intense cardiovasculaire workout om de conditie te verbeteren

Seniorenturnen

Spierversterkende oefeningen, evenwicht, stretching, activatie en valpreventie

Fitmom

Postnatale oefentherapie om vlot terug je actieve zelve te zijn

B3B3: Buik Benen Billen

Allerhande oefeningen om je wat strakker en beter in je vel te voelen

Runners' High

Loopgerichte oefentherapie om de juiste looptechniek na te streven en blessures te voorkomen (BONUS: nadien eens samen gaan lopen doorheen Zomergem)