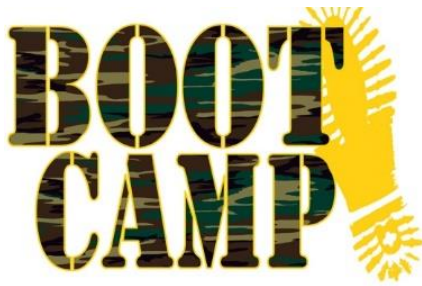


## Start to bootcamp

---



De moderne maatschappij is er met je gezondheid vandoor, welvaartsziektes steken meer en meer de kop op, minder bewegen maakt ons kwetsbaarder.

Bootcamp is een mix van uithouding, algemene krachttraining, coretraining en coördinatie training en vooral veel FUN!

### Bewegen wordt kinderspel.

Er zijn aangepaste oefeningen van verschillende niveaus voor de deelnemers en blessurepreventie is een belangrijk topic.

**Start:** na de Paasvakantie.

**Periode:** 10 weken

**Einde:** voorlaatste week van juni, vlak voor de zomervakantie

**Wanneer:**

Donderdagavond **van 19:30 tot 20:30**

**Start op donderdag 25 april 2019**, elke week één sessie.

Eindigen op donderdag 27 juni 2019 met de tiende en laatste sessie.

Nadien wordt sowieso de mogelijkheid geboden om verder te trainen via onze formules.

Maximum 25 personen/groep. We starten met één groep.

Indien succes en 2 groepen nodig, wordt de tijdsindeling gewijzigd naar:

- van 19:15 tot 20:15
- van 20:25 tot 21:25

Meer info sportdienst Linda Cornu 016/768 750 of via mail

[linda.cornu@gemhoegaarden.be](mailto:linda.cornu@gemhoegaarden.be)

**Deelnameprijs = 80 euro voor 10 sessies.**

