

Aquafitness 2019-2020.

Aquafitness: dat is gymnastiek in het water. Een harmonieus figuur en een ontspannen geest, zonder zich al te veel te moeten afpeigeren... Dat is precies wat we nodig hebben!

Dankzij de verschillende bewegingen kan je alle spieren trainen. Verslanken, de borst en de billen verstevigen, de rug- en buikspieren ontwikkelen, de armen en schouders trainen...
Aquafitness doet het allemaal!

Wat het calorieverbruik betreft, scoort aquafitness eveneens goed. Wist je dat je gedurende 30 minuten aquafitness ongeveer 600 calorieën verbrandt? Met dank aan het water dat weldoende weerstand biedt!



De lessen gaan door op maandag en donderdagavond, van 21 tot 22 uur in zwembad Kempenrust.

De lessenreeksen starten vanaf maandag 9 september.

Op maandag zijn er 13 lessen- op donderdag zijn er 14 lessen

Prijs voor 14 lessen (tot kerstvakantie) bedraagt €84 (lesgeld, inkom zwembad en gebruik materiaal inbegrepen)

Prijs voor 13 lessen bedraagt 78€.

Meer info en inschrijving:

Renild Van Laer, 014 / 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com

Je mag het lesgeld storten op rekening 787-5500206-75 (Femma Kasterlee)

Vermeld bij je overschrijving je meisjesnaam en aquafitness

