**Fat burn step.**

Combineer verschillende stepbewegingen op het ritme van een meeslepende muziek en verbrand massa’s calorieën! Door de afwisselende intensiteit waarbij men vooral traint op het vetverbrandingsniveau wordt de conditie aangescherpt/ opgebouwd en de spieren verstevigd.



**Waar en wanneer:**

**Donderdag  van 19.00 tot 20.00 uur in de sporthal van het SMIK(start 15/9)**

**Je kan geheel vrijblijvend deelnemen aan een gratis kennismakingsles op 15/9,21/9 of 29/9**

**Meer info: Renild Van Laer, 014 85 16 19,**[**renildvanlaer@hotmail.com**](mailto:renildvanlaer@hotmail.com)

**Prijs: 55 €  voor het eerste trimester**

**Indien je inschrijft in september ontvang je 10 € korting**

**Indien je dit najaar inschrijft voor 2 verschillende sportlessen van Femma Kasterlee krijg je 10 € extra korting voor de tweede lessenreeks.**