**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**

***Onze sportlessen starten de week van 9 januari en lopen t/m de week van 19 juni.***

***Prijs voor de lessenreeksen (***uitgez***. aquafitness,***kleuterturnen***en***qi***gong) € 65***

***Betaal je vóór 23/1 dan ontvang je € 10 korting***

***Bovendien krijg je € 10 extra korting voor de tweede sport indien je voor twee verschillende sportlessen inschrijft.***

***Je kan ter plaatse inschrijven.***

***Er zullen papieren klaarliggen om een premie van je ziekenfonds te ontvangen van de CM. Ben je aangesloten bij een ander ziekenfonds, breng dan zelf je formulier mee.***

Prijs kleuterturnen: € 45.00 voor +4 jaar en € 40.00 voor -4 jaar tot eind juni 2023

Prijs aquafitness: € 77.00 tot eind maart

Prijs qigong: € 85.00 tot eind juni indien je betaalt voor 23 januari 2023

***Meer info: Renild Van Laer,******renildvanlaer@hotmail.com******of 014 85 16 19***

***Of                Kris Van Ballaer,******boonen-vanballaer@telenet.be******of 014 85 17 78***