

Fitheidstraining Indoor

Geschikt voor iedereen die wil bewegen en hierbij persoonlijke begeleiding wenst. Sporters die het niet prettig vinden in een sportschool bezig te zijn.

Combinatie van cardio en krachtoefeningen. De oefeningen worden uitgevoerd onder begeleiding en worden waar nodig aangepast aan het doel van de sporter. De trainingen zijn buiten in een overdekte ruimte en wanneer nodig kan het binnen.

Locatie: Sportruimte SBS, sportpark Mariënhoeve, Wijk bij Duurstede.

  