



Fitness

Om u op weg te helpen gaat Fitclub Roermond en Sportcentrum Swalmen het fitness gedeelte invullen voor 60+ ers (MBvO) in de Gemeente Roermond.

Plezier en ontspanning lopen als een rode draad door elke les en er wordt ingespeeld op de individuele wensen en behoeften van de deelnemers. In een fitnessles van 1 uur worden allerlei oefeningen gedaan aan de fitness-toestellen om uw fitheid te verbeteren. De oefeningen richten zich vooral op uithoudingsvermogen, lenigheid, spierkracht en coördinatie. De lesinvulling is zeer gevarieerd en iedereen kan op zijn /haar niveau hieraan meedoen. U kunt ook voorkeuren om alleen aan een Spinning les deel te nemen.



Regelmatig sporten of bewegen geeft mensen een tevreden gevoel. U voelt zich meer ontspannen en fitter, u slaapt beter, uw gewicht blijft beter op peil, uw botten blijven langer sterk en uw spieren en gewrichten blijven soepel.

Veel redenen dus om deel te gaan nemen aan een sport of bewegingsactiviteit.

Sportcentrum Swalmen Peelveldlaan 40 6071 TV Swalmen
Fitclub Roermond Prof. Schreinemakersstraat 23 6042 CG Roermond

Sportservice Roermond: Jerry Sahusilawane
T: 0475 - 35 94 38 E: 60plussport@roermond.nl



Fitness

Programma

Dag	Tijd	Locatie
Maandag	09.00-10.00 uur	Sportcentrum Swalmen
	10.00-11.00 uur	Sportcentrum Swalmen
	18.30-19.30 uur	Fitclub Roermond
Woensdag	09.30-10.30 uur	Sportcentrum Swalmen
Donderdag	09.00-10.00 uur	Sportcentrum Swalmen
	10.30-11.30 uur	Fitclub Roermond
Vrijdag	09.30-10.30 uur	Sportcentrum Swalmen

Sportcentrum Swalmen Peelveldlaan 40 6071 TV Swalmen

Fitclub Roermond Prof. Schreinemakersstraat 23 6042 CG Roermond

Sportservice Roermond: Jerry Sahusilawane

T: 0475 - 35 94 38 E: 60plussport@roermond.nl