



# BODY-FIT

COÖRDINATIE

HOUDING

ONTSPANNING

VETVERBRANDING

Body fit is een totale lichaamstraining ter verbetering van je lichaam en geest.

De lessen vinden plaats in een ongedwongen sfeer.

In deze combinatie les wordt na de eenvoudige warming-up op muziek een opeenvolgende reeks van effectieve oefeningen en houdingen uit o.a. Fitness (dyna band, gewichtjes), Yoga, Pilates, Dans uitgevoerd, van staand naar zittend en liggende oefeningen.

De les is geschikt voor zowel beginners als gevorderden.



## Voor Senioren vanaf 60 jaar

op woensdagochtend 09:30 – 10:30 uur  
Herteheym, Putkamp 6a

Docente: Ineke Timmermans

T: 0475 - 59 36 68 / 06 - 13 35 99 43

Sportservice Roermond: Jerry Sahusilawane

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