Bootcamp (Limos kazerne Molenveldlaan)

Vrijdag 29 september 2023 van 09:30 tot 10:30 uur
Afgelopen

in de Kazerne
Molenveldlaan, Nijmegen, Nederland

Terugkerende activiteit
Wekelijks op vrijdag tot en met 15 maart 2024

Wilt u weer in shape raken, maar is je conditie niet zo goed? Wilt u buitensporten en moet u rustig starten? Of bent u herstellende van een blessure? Dan is buitentraining iets voor u! Onze therapeuten proberen u altijd uit te dagen door een goede intensieve training neer te zetten. Geen training is het hetzelfde waardoor uw hele lichaam fit kan worden. Wij maken goed gebruik van de omgeving.

Wat en voor wie is buitentraining?

Buitentraining is een combinatie van wandelen voor de conditie en spierverstevigende oefeningen. Deze lessen vinden altijd buiten plaats in de buurt van Wedren. Persoonlijke begeleiding en plezier staan centraal in dit programma. Er komen veel leuke maar wel intensieve trainingen aan bod. Denk hierbij aan: squats, sit ups, push ups, lounges en nog meer van deze uitdagende oefeningen. Dit alles op een basisniveau.

Het programma is voor iedereen die zin heeft om in de buitenlucht te bewegen. Een basisconditie van 10 minuten en stevig wandelen is het enige vereiste om mee te doen. Leeftijd en conditie maakt niet uit.

Wil je meedoen, kom dan voor een gratis proefles!

Aanmelden: Neem dan telefonisch contact met ons op 024-3222754 of mail naar

info@mcno-fysiodewedren.nl

Voor wie
Jongeren, Volwassenen, Senioren

Waarover
Sport / bewegen / spel

Wat
Evenement / feest / markt

Ga voor meer informatie naar
nijmegen-oost.nl/agenda

Bootcamp (Limos kazerne M... 29-09-2023 / 09:30 - 10:30 in de Kazerne
Bootcamp (Limos kazerne M... 29-09-2023 / 09:30 - 10:30 in de Kazerne
Bootcamp (Limos kazerne M... 29-09-2023 / 09:30 - 10:30 in de Kazerne
Bootcamp (Limos kazerne M... 29-09-2023 / 09:30 - 10:30 in de Kazerne
Bootcamp (Limos kazerne M... 29-09-2023 / 09:30 - 10:30 in de Kazerne
Bootcamp (Limos kazerne M... 29-09-2023 / 09:30 - 10:30 in de Kazerne
Bootcamp (Limos kazerne M... 29-09-2023 / 09:30 - 10:30 in de Kazerne
Bootcamp (Limos kazerne M... 29-09-2023 / 09:30 - 10:30 in de Kazerne
Bootcamp (Limos kazerne M... 29-09-2023 / 09:30 - 10:30 in de Kazerne
Bootcamp (Limos kazerne M... 29-09-2023 / 09:30 - 10:30 in de Kazerne
Bootcamp (Limos kazerne M... 29-09-2023 / 09:30 - 10:30 in de Kazerne
Bootcamp (Limos kazerne M... 29-09-2023 / 09:30 - 10:30 in de Kazerne