



BBB : september - december 2024

15 lessenreeks



FIT



MIX

15 lessenreeks

BBB = oefeningen bestemd voor borst, buiken billen.

Het is een niet te missen lessenreeks voor dames die een plezierige en gezonde bewegingsvorm zoeken waarbij je zowel aan je conditie werkt als je spieren versterkt. Elke deelnemster beweegt volgens haar eigen mogelijkheden zodat de fysieke conditie van de deelnemers gerust mag verschillen. Elke les wordt afgesloten met een aantal stretch- en ontspanningsoefeningen.

Wie sowieso al weet dat ze een paar lessen niet kan komen : de prijs kan aangepast worden tot het aantal lessen dat je zeker komt.

Ben je nieuw dan mag je altijd eens een proefles nemen!

Wanneer: woensdag 4 - 11 - 18 - 25 sept + 2 - 9 - 16 - 23 okt + 6 - 13 - 20 - 27 nov + 4 - 11 - 18 dec 2024

Uur: 20u15 - 21u15

Waar: School "Den Boomgaard", Bommelstraat 24 - Gent

Prijs: €90 voor leden (6€/les), €120 voor niet leden (8€/les)

Inschrijven via de website: <https://femmasintcoleta.be/>

Betalen via:

Overschrijven: rekeningnummer van Femma Sint-Coleta: BE64 8915 8406 0652 met vermelding:

BBB september - december 2024 + aantal lessen vermelden