

## Conditietraining Heren – Code CH1

<p>Is je conditie niet meer wat ze geweest is? Zijn je gewrichten wel eens wat stroever? Krijg je ook een buikje? Hou jezelf in het oog en spring er eens tussenuit!</p> <p>Elke dinsdag bewegen wij, ‘heren’ van de Gymsport, op een plezante manier en in een toffe sfeer. We sporten op ieders tempo en niveau. De bedoeling is dat we, tijdens een recreatief conditie-uurtje, ons lichaam meer flexibel maken en dat we onze spieren verstevigen.</p> <p>Daarna bestaat de mogelijkheid tot een uur volleybal. Hiervoor moet echter separaat ingeschreven worden!</p>	
<p><b>Lesgever:</b></p> <p>David Janssens</p>	<p><b>Foto lesgever:</b></p> 
<p><b>Wanneer/lesuren:</b></p> <p>Dinsdag: 20u00 – 21u00 Aanvang lessen: 6 september 2011 Einde lessen: einde juni 2012</p>	<p><b>Waar:</b></p> <p>Turnzaal Gemeentelijke lagere school Oelegem – “De Driehoek” Schildesteenweg 10 2520 Oelegem-Ranst</p>
<p><b>Kostprijs lessen :</b></p> <p>Lidgeld: 90€ (volledig seizoen) Verzekering is inbegrepen</p>	<p><b>Contactgegevens sporttakverantwoordelijke:</b></p> <p>Roger Seykens Tel.: 03/384 03 65 of GSM: 0488/25 45 87 e-mail: <a href="mailto:roger.seykens@telenet.be">roger.seykens@telenet.be</a></p>