

Ropeskipping semi-gevorderden – Code RS2

<p>Touwtje springen is een zeer efficiënte oefenvorm voor de ontwikkeling en versterking van de spieren. Om deze redenen is ropeskipping een belangrijk onderdeel van het trainingsprogramma van bokkers, basket- en volleybal-, tennis- en hockeyspelers... om er maar “enkele” op te noemen.</p> <p>Het bevordert de coördinatie, het ritmegevoel, de snelheid en beweeglijkheid maar ook de uithouding, kracht, creativiteit en sociale ontwikkeling.</p>	
<p>Lesgeefsters:</p> <p>Tibby Bloemen Marijn Leten</p>	<p>Foto lesgeefsters:</p>  <p>Tibby & Marijn</p>
<p>Wanneer/lessen:</p> <p>Dinsdag: 19u00 – 20u00 Aanvang lessen: 6 september 2011 Einde lessen: einde mei 2012</p>	<p>Waar:</p> <p>Turnzaal Gemeentelijke lagere school Oelegem – “De Driehoek” Schildesteeweg 10 2520 Oelegem-Ranst</p>
<p>Kostprijs lessen :</p> <p>Lidgeld: 60€ (volledig seizoen) Verzekering is inbegrepen</p>	<p>Contactgegevens sporttakverantwoordelijke:</p> <p>Robin Vanlook GSM: 0476/20.69.34 e-mail: rwl@technofluid.be</p>