

BEWEGEN VOOR OUDEREN

Combinaties van oefeningen waarbij u staat en loopt. Maar ook oefeningen zittend op of gebruikmakend van een stoel.

Voor het onderhouden of verbeteren van uw conditie, balans en coördinatie.

CONDITIEGYM DAMES / HEREN

Rek- en strekoefeningen op muziek en oefeningen voor buik, billen en benen vormen de basis voor deze les.

Iedere les sluiten we af met een heerlijke ontspanningsoefening of een spel.

GALM+* BEWEEGLIJSSEN

***) Betekent Groninger Actief Leven Model voor 60+**
Conditiegyms in sport- en spelvorm.

Voor het onderhouden of verbeteren van uw spierkracht, coördinatie, snelheid, uithoudings- en reactievermogen.

TURNEN DAMES

Een combinatie van conditietraining en toestelturnen. Airtumbling (opblaas lange mat), brug, balk, minitrampoline en ringen.

Leuk om de draad weer op te pakken voor wie vroeger geturnd of gegymd heeft. Er doen dames mee van 18 tot 60+.

TOTALL WORKOUT 35+

Wekelijks wisselen aerobics, bodyshape, combat en een fitnesscircuit elkaar af.

U onderhoudt of vergroot uw algehele conditie, uithoudingsvermogen en coördinatie.

maandag 09.15 - 10.15 uur en 10.30 - 11.30 uur



maandag 14.00 - 15.00 uur en 15.00 - 16.00 uur

dinsdag 19.15 - 20.15 uur

woensdag 19.45 - 20.45 uur



dinsdag 09.00 - 10.00 uur en 10.30 - 11.30 uur



woensdag 18.45 - 19.45 uur



vrijdag 09.00 - 10.00 uur en 10.00 - 11.00 uur



Aan het proefabonnement zijn een aantal regels verbonden

- Het is persoonlijk en dus niet overdraagbaar.
- Het gaat in op de datum waarop u een eerste les volgt.
- Het eindigt na de 8^e les of uiterlijk 10 lesweken na de eerste les.
- U laat uw abonnement iedere les aftekenen.
- Het is niet gebonden aan rechten en plichten zoals bij een officieel lidmaatschap.
- Het proefabonnement kunt u niet opnieuw afsluiten. U kunt wel lid worden.



Vek-Wik is een gymvereniging voor jong en oud. Meer info vind je op www.vekwik.nl.
Je kunt ons ook volgen op facebook.

Aanmelden of meer informatie? Mail met info@vekwik.nl