

Gezocht: Enthousiaste 50/55 plussers die iets aan hun conditie willen doen voor een heel laag prijsje (Euro 27 per kwartaal)

Sinds zo'n drie jaar gaan wij, mannen en vrouwen, op donderdagochtend om 11.00 uur naar sporthal De Boog in Krimpen aan den IJssel. Andere mogelijkheden zijn dinsdagavond 19.00-20.00 en woensdagmorgen 09.00-10.00 uur.

Onder leiding van Wil Vollebregt zijn we een uur bezig. We starten met de warming-up en ook de buikspieren worden niet vergeten!!! Ter afsluiting hebben we een spel, dit kan zijn volleybal, hockey, badminton enzovoorts.

Vóór alles geldt: je doet wat je kunt doen, niemand staat te kijken als je bepaalde onderdelen niet mee kunt doen.

Kom naar een gratis proefles in De Boog (donderdag 11.00-12.00). U bent van harte welkom.

Voor meer informatie: bel KDO 0180-518164 (maar dan op bg. instructietijden) of 0180-519153 (Wil Vollebregt)

En ... het is vooral heel gezellig.