

AGENDA:

- ♦ 5-12-2017
Sinterklaasavond
zijn wij gesloten.
- ♦ 6-12-2018
om 20.15 uur
Extra Yogales.
- ♦ Tussen Kerst en
Nieuwjaar 2017
vervallen alle
groepslessen.
- ♦ 2018
Start in gebouw
Gelreweg 4c.

Bewegingscentrum Vrijheid verhuist naar Gelreweg 4C

Na 10 mooie jaren op ons huidig adres Gelreweg nr. 33, verhuizen wij **januari 2018** naar het pand Gelreweg nr. 4c. (Het nieuwe pand staat aan de overkant van de weg.)

Ook in dit pand zijn er 2 aparte zalen, voor fitness en voor de groepslessen. Beide zalen zijn op de begane grond. Een bijkomend voordeel is dat het klimaat in de fitness- en oefenzaal beter te regelen dan in het huidig pand.

Wij zijn nu al druk bezig met de voorbereidingen. De komende tijd volgt meer informatie en we laten zo gauw als mogelijk de eerste “kiekjes” van de binnenruimtes van het nieuwe pand zien.



Total Body Workout



De groepsles Total Body Workout onder leiding van Tijmen is een algemene trainingsuur, geschikt voor zowel mannen als vrouwen. Je krijgt een gevarieerd aanbod van oefeningen die effectief zijn voor alle spiergroepen.

De training zorgt voor een super-conditie en verhoogt de spiermassa en de vetverbranding.

De les Total Body Workout wordt zowel in de ochtend als op de avond gegeven. Wil je een keer meedoen? Meld je dan aan. Vooral op de maandagavond van 7 tot 8 uur, zijn er nog voldoende plekken vrij.

Extra yogales op woensdagavond 6 december 20.15 uur

Op deze avond geeft Nelly een **extra yogales** omdat de mindfulness- en yogales op dinsdagavond 5 december komen te vervallen. Op dinsdagavond 5 december Sinterklaasavond is het centrum gesloten.

Deze extra yogales komt t.z.t. in het rooster van de groepslessen (MyLogiFit) te staan voor de inschrijving.

