



GOED VOORBEREID STARTEN AAN DE FLORIJN WINTERLOOP?

Dan is onze 6 weekse trainingsstage echt iets voor jou!
Zowel voor de beginnende als de ervaren hardloper interessant.
Tijdens 6 zaterdagen ga je aan de slag met kracht, core en stabiliteitstraining.
Alle oefeningen zijn er op gericht om jouw looptechniek te verbeteren.

Wil je graag deelnemen, of heb je nog vragen?
Mail dan naar fitness@geeresteingroep.nl

Wat bieden wij?

6 weken krachttraining op locatie Geerestein

Wanneer?

In week 45 t/m 50

Elke zaterdag van 10:00-10:45

Kosten?

€ 32,50 voor 6 trainingen



Geeresteingroep
Fysiotherapie & Sport