

DOE MEE! SPORTINSTUIF

WOENSDAG 1 JUNI – GROEP 3/4/5

Basisscholen Hensbroek-Obdam: De Ark, de Caegh en de Kelderswerf!

Locaties: Sportstudio De Boer gevestigd in de Brink en het grasveld naast De Caegh

Programma: Maximaal 3 activiteiten naar keuze van 25 minuten

Groep 3/4/5 Start 14.30 uur

Ronde 1: 14.30-14.55 uur | Ronde 2: 15.05-15.30 uur | Ronde 3: 15.40-16.05 uur

Kosten: 5,00 p.p.

Aanmelden: www.sportstudiodeboer.nl/sportinstuif



Activiteiten: (max 15 deelnemers per activiteit)

Spinning (vanaf 1.40 m)

Een spetterende fietsworkout op een lekkere beat. Eens kijken hoe snel jij de 'berg' beklimt.

Streetdance

Kan jij ook niet stilzitten? Kom lekker dansen op de nieuwste nummers!

Fitboksen

Een stoere boksworkout waarin je al je energie kwijt kunt en bokstechnieken leert.

Yoga

Lijkt het jou lekker om helemaal tot rust te komen d.m.v. ademhalings- en lenigheidsoefeningen?

Pilates

Een training voor je core (buik/billen/rug), stabiliteit, lenigheid en lichaamshouding!

Bootcamp

Een stoere workout in de buitenlucht om je kracht en uithoudingsvermogen te verbeteren.

Sportstudio De Boer
Training, lifestyle & voeding



Gevestigd in de Brink | Dorpsstraat 155 Obdam
T 06-22 944 070 | info@sportstudiodeboer.nl

www.sportstudiodeboer.nl

DOE MEE! SPORTINSTUIF

WOENSDAG 1 JUNI – GROEP 6/7/8

Basisscholen Hensbroek-Obdam: De Ark, de Caegh en de Kelderswerf!

Locaties: Sportstudio De Boer gevestigd in de Brink en het grasveld naast De Caegh

Programma: Maximaal 3 activiteiten naar keuze van 25 minuten

Groep 6/7/8 Start 16.15 uur

Ronde 1: 16.15-16.40 uur | Ronde 2: 16.50-17.15 uur | Ronde 3: 17.25-17.50 uur

Kosten: 5,00 p.p.

Aanmelden: www.sportstudiodeboer.nl/sportinstuif



Activiteiten: (max 15 deelnemers per activiteit)

Spinning (vanaf 1.40 m)

Een spetterende fietsworkout op een lekkere beat. Eens kijken hoe snel jij de 'berg' beklimt.

Stretdance

Kan jij ook niet stilzitten? Kom lekker dansen op de nieuwste nummers!

Fitboksen

Een stoere boksworkout waarin je al je energie kwijt kunt en bokstechnieken leert.

Yoga

Lijkt het jou lekker om helemaal tot rust te komen d.m.v. ademhalings- en lenigheidsoefeningen?

Pilates

Een training voor je core (buik/billen/rug), stabiliteit, lenigheid en lichaamshouding!

Bootcamp

Een stoere workout in de buitenlucht om je kracht en uithoudingsvermogen te verbeteren.

Sportstudio De Boer
Training, lifestyle & voeding



Gevestigd in de Brink | Dorpsstraat 155 Obdam
T 06-22 944 070 | info@sportstudiodeboer.nl

www.sportstudiodeboer.nl