



## FIT FLEX TRAINING VOOR 50PLUS

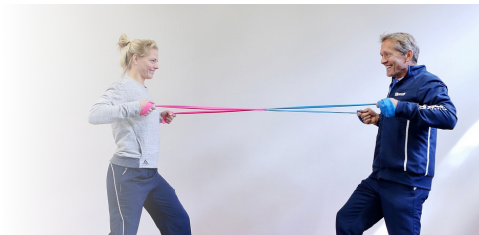
**FitFlex** is een groepstrainingsprogramma voor de actieve plussers. In 10 weken werken we intensief en volgens een vaste formule aan het algemeen uithoudingsvermogen, de conditie van de spieren en aan de mentale- en fysieke weerbaarheid.

Met als doel:

- Langer fit
- Meer zelfvertrouwen
- Langer onafhankelijk

Met mentale- en fysieke weerbaarheid wordt bedoeld:

- Je eigen **grenzen** kennen en aangeven
- **Zelfvertrouwen** hebben en uitstralen
- Goede verbale- en non-verbale **communicatie**
- Jezelf m.b.v. eenvoudige technieken kunnen **verdedigen**



***Je kunt gratis kennis maken met FitFlex trainingen op donderdag 16 en donderdag 23 Februari 2017***

Bij sportschool Van De Pol; Valkstraat 12 in Helmond.

Op een van de volgende tijden:

- 09.00 uur - 10.00 uur
- 10.30 uur - 11.30 uur
- 13.00 uur - 14.00 uur
- 18.30 uur - 19.30 uur

Contact opnemen en/of aanmelden kan via de mail of telefonisch.

***info@fitflextraining.nl | 06 346 753 16***

Loek Vogels & Kim Franssen

# 50PLUS FITNESS



Heb jij zin in groepsfitness voor de actieve plussers, op vaste tijden en onder intensieve persoonlijke begeleiding? Dan hebben wij een passend aanbod!

Tijdens de trainingen, die 60 minuten duren, werk je wekelijks aan:

- Het algemeen uithoudingsvermogen
- De conditie van de spieren
- De beweeglijkheid van de gewrichten.

**In februari 2017 kun je gratis 2 groepslessen bijwonen en wel op:**

- Maandag 13 en 20 februari om 18.30 uur of 21.00 uur
- Woensdag 15 en 22 februari om 21.00 uur
- Donderdag 16 en 23 februari om 20.00 uur of 21.00 uur

Contact opnemen en/of aanmelden kan via de mail of telefonisch.

***info@fitflextraining.nl | 06 346 753 16***

Loek Vogels & Kim Franssen

Valkstraat 12, Helmond

