

AquaFit PLUS

Vanaf donderdag 4 april 2019!

AquaFit PLUS: de gezellige zwemactiviteit speciaal voor mensen met 'een maatje meer'!

Waarom AquaFit Plus?

Zwemmen is een van de meest effectieve manieren om calorieën te verbranden. In het water ben je constant in beweging (zelfs wanneer je stilstaat verbrand je calorieën!). Ook worden spieren en gewrichten minder belast in het water. En mede door het warme water bij **MijnZwemschool Sint Nyk** (34 graden!) blijft je lichaam zelfs tot uren na de activiteit calorieën verbranden!

Bij **MijnZwemschool Sint Nyk** begrijpen we dat er een zekere drempel is om tijdens reguliere uren baantjes te zwemmen. Daarom bieden wij wekelijks een zwemmoment dat **uitsluitend** bedoeld is voor **mensen met overgewicht en obesitas!** Hierbij worden verschillende matig-intensieve oefeningen aangeboden in ons verwarmde zwembad met beweegbare bodem!

Waar:

het Bewegingscentrum van Maeykehiem (Bouwen 17, Sint Nicolaasga)

Wanneer:

Vanaf donderdag 4 april 2019, iedere donderdag om 18:00u.
(duur: 45 minuten)

Kosten:

€34,95 per maand (+ éénmalig €14,50 inschrijfkosten)

Aanmelden:

sintnicolaasga@mijnzwemschool.nl



Contact:

www.mijnzwemschool.nl/sintnicolaasga

06 - 33 212 544 (ook WhatsApp!)

 /mijnzwemschoolsintnicolaasga



Bauke