

FIT WORDEN EN BLIJVEN!

Verantwoord fit

UW
VROEGERE
CONDITIE
WEER
TERUG?



Hoe krijg ik mijn oude conditie weer terug na bijvoorbeeld een zwangerschap, operatie, een ziekte, klachten of andere omstandigheden?

Heeft u de behoefte om die conditie weer op te bouwen en aan een fit lichaam te werken? **Kies dan voor deze cursus!**

Oefentherapie Cesar Nijkerk



DE CURSUS

Er wordt onder deskundige leiding van een oefentherapeut op een verantwoorde manier gewerkt aan het herstellen en weer opbouwen van je conditie. De cursus kent een opbouw, zodat je conditie geleidelijk wordt verbeterd. In de cursus wordt gebruik gemaakt van muziek.

VOOR WIE?

Iedereen vanaf 30 jaar die op een verantwoorde manier aan zijn/haar conditie en spierkracht wil werken.

PROGRAMMA

12 lessen van 1 uur

WAAR EN WANNEER?

Oefentherapie Cesar Nijkerk: Locatie Wijkcentrum Corlaer, Rijstegoed 2. De cursus zal plaatsvinden in de ochtend / avond. Voor actuele tijden en dagen kunt u kijken op onze website www.cesarnijkerk.nl.

KOSTEN

De totale kosten Verantwoord Fit: €105,00

CONTACT

Aanmelden of wil je meer informatie?

Dit kan via onze website of bel op onderstaand telefoonnummer.

TELEFOONNUMMER

033 - 245 92 17

E-MAIL

info@cesarnijkerk.nl

WEBSITE

www.CesarNijkerk.nl

