



FIT DE SNEEUW EN DE WINTER IN

***Op wintersport gaan zonder goede voorbereiding...is dat wel zo verstandig?
Geniet nog meer van uw vakantie door fit te starten.
Meer skiplezier door een goede voorbereiding!
Wilt u deze winter "topfit" de sneeuw in?
Of gewoon uw conditie op niveau houden?***

Kom dan:

In het winterseizoen dat duurt van 1 oktober tot half februari:

- op woensdag om 19 uur naar de Leeuweriklaan 7 in Hoogeveen of
- op donderdag om 20 uur naar de Mantingerbrink in Emmen of
- op donderdag om 20.30 uur naar De Wendeling in Gieten.

U kunt dan zelf ervaren wat een winterfit-training van onze deskundige trainers inhoudt.

Proefles?

De eerste les is een proefles en daarom gratis.

Wat kunt u verwachten?

- training op eigen niveau, maar met de gezelligheid van een groep
- deskundige leiding en begeleiding
- geschikt voor elke leeftijd
- gebruik van diverse materialen en training op veelzijdige muziek
- gevarieerde oefeningen die gericht zijn op conditie en krachtverbetering van het hele lichaam, aangevuld met ski,-langlauf,-snowboardoefeningen.
- wekelijks een uur training op de hierboven genoemde lesavonden en locaties, in totaal 16 uren, voor € 100,- (of € 90,- voor leden van de Nederlandse Ski Vereniging) Jeugd tot 18 jaar betaalt € 60,- resp. € 50,-

Wij zien u graag op de trainingsavonden bij de skivereniging Drenthe.

Informatie? www.skidrenthe.nl of 0620018289

