

# Bootcamp

## 50+

powered by Old Socks



## Bootcamp voor 50 + start zaterdag 13 januari 9.30 uur locatie: VCM, Lierseweg Malden

De hele maand januari gratis kennismakingslessen in de buitenlucht voor 50 + met een ervaren docent .

Je leert in deze lessen om met je eigen lichaam tegen de zwaartekracht in balans, kracht, conditie en coördinatie te bevorderen door middel van diverse oefeningen. Je lichaam en geest zullen er sterker en fitter van worden en je geniet tijdens de training van de buitenlucht.

Geef je op via de site van de Old Socks onder het kopje nieuws bootcamp.

Kosten: de lessen in januari zijn gratis daarna tot 1 juli 35 euro.

Mede mogelijk gemaakt met een subsidie vanuit de GGD Gelderland zuid