

K&V in Beweging!

De feestdagen zijn weer voorbij en u heeft vast gezonde voornemens voor het nieuwe jaar. Om aan deze sportieve voornemens tegemoet te komen, heeft gymnastiek- en sportvereniging Kracht & Vlugheid een nieuw uur opgericht: K&V in Beweging!

De basis voor dit uur is gelegd door Janny van den Bor. Zij geeft al jarenlang met veel enthousiasme les en u kunt haar regelmatig zien op het podium bij het bekende televisieprogramma "Nederland in Beweging". Geïnspireerd door dit programma start Janny een nieuw uur bij Kracht en Vlugheid en hiervoor nodigen wij u van harte uit.

Vanaf dinsdag 31 januari kunt u elke dinsdagochtend van 10.30 tot 11.30 uur mee bewegen bij gymnastiekvereniging Kracht en Vlugheid uit Zaandam.

Onder leiding van Janny van den Bor gaat u, op uw eigen tempo en niveau, bewegen op top-40 muziek. Elke week zal zij, samen met u en de groep, diverse oefeningen doen om uw lijf gezond en fit te houden. Door regelmatig bewegen, zult u beter slapen en staat u 's morgens weer ontspannen op, om u de hele dag fit te voelen!

Kom dinsdag 31 januari gezellig langs in gymzaal "de Greep", neem uw sportkleding mee en volg een gratis proefles. Natuurlijk is uw partner, buurvrouw of buurman ook van harte welkom. Is dit uur lekker bewegen u goed bevallen? Dan kunt u aan het einde van de les een inschrijfformulier meekrijgen.

Kracht & Vlugheid hoopt u dinsdag 31 januari van 10.30 tot 11.30 uur te mogen verwelkomen in gymzaal "de Greep" aan de Perzikkruidweg 2b in Zaandam.

Kijk voor meer informatie op: www.krachtenvlugheid.nl of bel 06-49 686 711 of 06-12 671 103.