



FREERUN

Doe mee met het naschoolse Freerunnen bij meester Wouter!

Ben je klaar voor een spannende en uitdagende activiteit? Doe mee met onze freerun sessies en ontdek de wereld van rennen, springen en klimmen over obstakels! Freerunnen, ook bekend als parcour, is niet alleen leuk, maar biedt ook tal van gezondheidsvoordelen.

Waarom Freerunnen?

- Volledige lichaamstraining: Gebruik al je spieren terwijl je rent en springt over obstakels.
- Snelle denkvaardigheden: Leer snel beslissingen te nemen en creatief te zijn.
- Verhoogt zelfvertrouwen: Overwin uitdagende obstakels en voel je sterker.
- Sterke kernspieren: Ontwikkel een sterke kern voor betere balans en minder kans op blessures.
- Betere conditie: Verbeter je uithoudingsvermogen met constante beweging.

FREERUN IS OP DINSDAG: 6, 13, 20, 27 MEI, 3, 10, 17, 24, JUNI EN 1 JULI

TIJD: 14:15-15:15 UUR

LEEFTIJD: VANAF 7 JAAR

LOCATIE: GYMZAAL REMBRANDSTRAAD

LET OP: KINDEREN GAAN ZELF HEEN OF WORDEN GEBRACHT

INSCHRIJVEN KAN HIER TOT 10 APRIL

MEEDOEN IS KOSTELOOS

ER IS EEN BEPERKT AANTAL PLAATSEN BESCHIKBAAR. BIJ OVERINSCHRIJVING WORDT ER GELOOT WAARBIJ NIEUWE DEELNEMERS VOORRANG HEBBEN OP KINDEREN DIE AL AAN EEN EERDER BLOK HEBBEN DEELGENOMEN.