



Lekker sporten in de buitenlucht!

Heerlijk in de bossen van
Middelstum.

Wat is bootcamp?

Een bootcamptraining verbetert je uithoudingsvermogen, kracht,
snelheid en coördinatie.

In groepsverband oefeningen doen in de buitenlucht.
Dat is bootcamp.

**We gaan door . Wie doet er mee?
Voor dames en heren.**

**Op woensdagochtend 10.00-11.00 uur
De nieuwe serie van 10 lessen start op 23 maart**

10 lessen voor €40,00 (€5,00 bondscontributie)

Aanmelden via mgvmiddelstum@gmail.com of tel. 552837

Waar: beginpunt Parkeerplaats Ewsum
O.l.v. Sanne Geertsma