

GRATIS DEELNEMEN EN KENNISMAKEN MET SPORTPLUSCURSUSSEN

**WOENSDAG 6 JANUARI 2010 VANAF 18 UUR
IN SPORTCAMPUS LANGE MUNTE**

	Bovenzaal	Omnizaal	Zaal 5	Fitnesszaal
18.00 – 18.30u	Step aerobic (1)	Pilates (2)		
18.30 - 19.00u	Fysioballen met energetics (3)	Power Yoga (4)		
19.15 – 19.45u	Multicircuit (5)	Energetics (6)		
19.45 – 20.15u	Fysioballen met bodysculpt (7)	Bodysculpt (8)	Aerobic *	Fitness *
20.30 – 21.00u	Conditiefitness (9)	Afrikaanse dans (10)		
21.00 - 21.45u			Zumba (11)	

* bij aerobic en fitness kan men enkel informatie verkrijgen en observeren

HOE DEELNEMEN ?

- ▶ Wanneer: de dag zelf doorlopend vanaf 18.00u
- ▶ Hoe: zich aanmelden in de inkomhal van de Sportcampus Lange Munte, keuzenummer opgeven van de sessies en dan deelnemen

**MOGELIJKHEID OM TER PLAATSE IN TE SCHRIJVEN VOOR DE CURSUSSEN
VAN JANUARI TOT MAART EN APRIL TOT JUNI 2010.**



**NIEUW
ZUMBA**