

# DAMES CONDITIE GYM

Vermoeid van het werk of van thuis, kunt u zich hier op een aangename manier lichamelijk ontspannen, ieder op eigen tempo zonder enige competitievorm.

Jogging, stretching, conditiecircuit, volley- handbal, badminton, turnen enz. zijn enkele van de mogelijke alternatieven tijdens onze lessen.

Leeftijd onbepakt, doch je gezondheid moet in orde zijn om een bepaalde graad van lichamelijke inspanningen aan te kunnen. Verdeeld in 2 groepen jongere dames op dinsdag en actieve +55 jarigen op woensdag.

Nieuwe leden mogen gratis twee lessen op proef deelnemen. Je schrijft u online in, maar wacht met betalen tot na de tweede proefles. [inschrijvingsblad](#)

## LOCATIES

Berendrecht – Turnzaal de Beren – Antwerpsebaan 152

Zandvliet – Turnzaal de Brem – Bremstraat 2 – ingang poort speelplaats

## UURREGELING

**De Brem op dinsdag** 20u45 – 22u00

**De Beren op woensdag** 20u45 – 22u00