

Ben je nog op zoek naar een leuke sport met hele aardige en leuke docentes kom dan eens GEHEEL VRIJBLIJVEND EN GRATIS 2 PROEFLESSEN volgen bij Gymnastiekvereniging Beatrix Opperdoes.

Welke lessen kun je allemaal volgens bij ons:

TBWO Total Body Workout

Total Body Workout is bedoeld om de algemene conditie, spieruithoudingsvermogen, vetverbranding en flexibiliteit te verbeteren.

Deze les is een combinatie van een aantal varianten uit het aerobicprogramma. Na de warming-up volgt een stukje aerobic, steps en een aantal Body Shape oefeningen met steps, gewichtjes, dynabands en gymsticks op lekkere muziek. Total Body Workout is een leuke en gevarieerde les. Deze les is voor iedereen, zowel geoefende sporters als beginners. TBWO is voor de leeftijd vanaf 16 jaar t/m ? jaar. Iedereen is welkom. De groep bestaat op dit moment uit ca. 25 dames.

De TBWO wordt gegeven op de maandagavond van 19:45 uur tot 20:45 uur door onze docente Mirjam Schipper. Maandag 11 september a.s. begint het nieuwe seizoen weer van de TBWO!

Kidsfit

Beweging, dit is het belangrijkste wat wij willen bieden; alle kinderen met plezier laten bewegen, klimmen, klauteren, hollen, rollen en springen op muziek. Wij maken ook gebruik van een prachtige gymzaal, met veel toestellen, die midden in het dorp staat.

Kidsfit wordt gegeven op de donderdagmiddag van 16:00 uur tot 16:45 uur door onze docente Agnes Hooijman.

Gym

Een prachtige sport als je soepel, vlot, technisch perfect en met veel plezier de oefeningen op de toestellen wilt uitvoeren. Je hoeft niet overal direct een ster in te zijn; je kunt dat wel worden als je dat wilt. De gymlessen zijn meestal meer op gerichte bewegingen gericht en niet direct op de wedstrijdsport. Er komen bij dit turnen de volgende elementen aan bod:

- De vrije oefening op de mat; daar kun je acrobatische oefeningen afwisselen met dansachtige gymnastiek.
- Het kastspringen, waarbij het element vooral in een snelle krachtexplosie zit.
- De brug met de ongelijke liggers, waarop je je vooral uitleeft met je armspieren en
- De evenwichtsbalk, waarbij het vooral gaat om de juiste bewegingstechniek.

Home

Written by Administrator

Friday, 07 October 2011 10:50 - Last Updated Tuesday, 31 October 2017 13:02

Alles bij elkaar kun je door dit turnen een prima lichaamsconditie opbouwen.

Gym wordt gegeven op de donderdagmiddag van 17:00 uur tot 18:00 uur door onze docente Agnes Hooijman. Donderdag 7 september a.s. begint het nieuwe seizoen van de gym weer!

Al onze lessen worden gegeven in de gymzaal van Dorpshuis De Torenschouw aan de Torenstraat 17 te Opperdoes!