

KICKBOKSEN VOOR 40+ERS



Kickboksen is goed voor je. Of je nu een beginner bent of veel vechtsport ervaring hebt. Je werkt aan je conditie en verminderd stress.

Daarnaast ontwikkel je spieren en wilskracht. Sporten helpt je mentaal en fysiek fitter en gezonder te worden. Goed voor lichaam en geest dus!

Praktische informatie

Voor wie?

Mannen en vrouwen van 40 jaar en ouder, zowel beginners als gevorderden.

Wanneer en waar?

Iedere donderdag van 14.00 – 15.00 uur
in de Lekstraat 2-4 in Rozenburg.
We starten op 12 januari 2023.

Aanmelden is niet nodig.

Meedoen is gratis. Wel is het fijn als je zelf scheenbeschermers meeneemt.



Deze cursus start op:

**DONDERDAG
12 JANUARI
2023**



DVA voor elkaar