



Spinning | fietsend het nieuwe jaar in

We starten het jaar actief met de Spinning lessen bij Sportcentrum Velsbroek.

'Spinning is een fanatieke les waarbij je indoor op de fiets lekker bezig bent. Op de heerlijke beats van de muziek ben je bezig met cardio, kracht en interval. Spinning is intensief maar niet blessuregevoelig. Het is dan ook de perfecte workout wanneer je aan het herstellen bent van een blessure of rekening moet houden met zwakke punten van je lichaam.'



Deze leuke en intensieve les wordt gegeven door een deskundige instructeur van de sportschool. Hero heeft een zaal gehuurd en samen met 20 collega's kun je alles van je af fietsen! Dat wordt lekker zweten en de been- en bilspijeren trainen!

Hoe wat waar

- De lessen zullen op de **woensdagavond van 19.30 - 20.30 uur plaatsvinden op 7, 14, 28 februari en 6 maart**.
- Je kunt je inschrijven voor alle 4 de lessen. Mochten er veel aanmeldingen zijn, dan kan het zo zijn dat we de lessen gaan verdelen zodat er zoveel mogelijk Hero's kennis kunnen maken met Spinning.
- Het adres is Zadelmakerstraat 44 in Velsbroek
- Parkeren kan in de straat aan de weg. Mocht dit vol zijn dan is er in de buurt een GAMMA (Kleermakerstraat 50) met een parkeerterrein en is dan nog 4 minuten lopen naar het sportcentrum.

Nieuwsgierig geworden en wil jij je aanmelden?

- Er is plek voor maximaal 20 personen per les. Minimaal 6 deelnemers zijn er nodig om de les door te laten gaan.
- Wil jij graag deelnemen? Meld je dan voor donderdag 1 februari aan bij Susanne via s.sijmons@herokindercentra.nl

Sportcentrum Velsbroek biedt alle Hero's die zich aanmelden voor de lessen een mooie korting aan wanneer zij een abonnement willen afsluiten;

- Bij het afsluiten van een tweejarig abonnement: 8 weken lang met 50% korting sporten en geen inschrijfkosten (t.w.v. €35,-)
- Bij het afsluiten van een eenjarig abonnement: 4 weken lang met 50% korting sporten en geen inschrijfkosten (t.w.v. €35,-)