

Step Basic

8-weekse
beginners-
cursus

€ 75,-

start 8 november
18.15-19.00 uur



**Uitdagend,
conditioneel en fun!**

Geen ingewikkelde choreografie, maar goed te volgen.
Maak kennis met de basics van steps.

Fun-X

Scholieren

4-weekse
kennismakings-
cursus

€ 39,-

start 5 november
17.15-18.00 uur
en 7 november
18.00-18.45 uur



Fun-X Kids (12-17 jaar)

Populaire trainingcircuit, speciaal voor tieners.
Lekker bewegen en flink zweten met,
uitdagende materialen zoals kettlebells,
corebags, crossscore en bulgarian bag.
Fun X Scholieren: een functionele training
met nadruk op FUN!

Tuimelen (v.a. 3 jaar)

4 weekse
kennismakings-
cursus

€ 25,-

start: per direct
zaterdagochtend
09.00-09.30 uur

Vrolijke beweegactiviteit voor peuters en kleuters vanaf 3 jaar. Tuimelen kan gezien worden als voorbereiding op het jeugd judo, maar is bovenal een speelse stimulans van de motorische ontwikkeling.
De les duurt 30 minuten.



Spinning beginners

4 weekse
kennismakings-
cursus

€ 49,-

start: november
diverse
trainingstijden



Héél veel calorieën verbranden

Nog geen spinner? Maak dan kennis met deze intensieve calorieënvreter; een 45 minuten durende workout op opzwepende muziek.
Samen sporten is gezellig en geeft een extra stimulans om het beste uit jezelf te halen!
Ervaar de power van spinning!

www.fritsvanderwerff.nl

Draaifingel 61, Hoorn • T (0229) 217 364

**Frits
van der Werff**
sportinstituut