

SPORTVERENIGING HAGENDOORN

ROTTERDAM-ZUID



Tweede paasdag zijn wij
gesloten!

HyCroBo

Een training met een combi van Hyrox, Crossfit, Bootcamp, krachttraining en conditie!
Jezelf uitdagen met iedere week verschillende oefeningen voor bijv. conditie, kracht
bovenlichaam/onderlichaam en core.

Dit alles met materialen zoals de kettlebell, slee, tractorband, roeier enz.
Goed voor je krachtopbouw, uithoudingsvermogen, maar ook voor je eigenwaarde!
Je POWER!

Kom meedoen op zaterdagochtend, 11.00 uur.

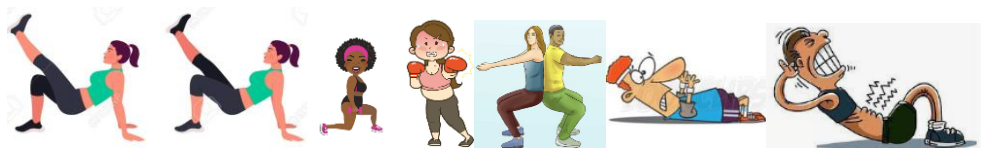
Hieronder een impressie



ConditieGym

Iedere maandagavond en zaterdagochtend werken we aan onze conditie met een
circuittraining, spieroefeningen en sportspelvormen.

Heel geschikt als je een laagdrempelige groepsles zoekt.
Iedere week iets anders, dus elke week is een verrassing en nieuwe uitdaging!!
Kom een keer meedoen. Je bent van harte welkom.



Welcome Spring

Ben je altijd druk en heb je geen rust in je lijf en hoofd?

Kom dan eens een les Do-in Yoga meedoen.
Geen moeilijke oefeningen, maar wel heerlijk ontspannend.

**Elke woensdagavond van 19:30 - 20:30
en donderdagochtend van 9:30-10:30
bij SV Hagenndoorn.**

Aanmelden bij Ellen Waltmans 0643174447

