



info@gympies.be
www.gympies.be

Voorinschrijvingen Aerobics

Seizoen 2010-2011

ma 21 juni	09u30-10u30
di 22 juni	19u45-21u15
wo 23 juni	09u30-10u30
do 24 juni	19u45-21u15

Vraag een formulier aan je lesgever
of zie www.gympies.be

- Inschrijven kan enkel mits betaling lidgeld (cash):
 - 1 uur/week: 100 EUR
 - 1,5 u/week: 125 EUR
 - elk bijkomend lesuur: 50 EUR extra
 - Geen all-in formule meer mogelijk**
- In september wordt GEEN voorrang gegeven aan oud-leden

MAANDAG			
09u00-10u00	Total Body Work-out Intense	Gwen	pz 1
10u00-11u00	Total Body Work-out Basics	Gwen	pz 1
20u00-21u00	Body Shape	Lies	pz 1
21u00-22u00	Body Shape	Lies	pz 1
DINSdag			
19u00-20u00	Body Shape	Lies	pz 1
20u00-21u00	Zumba Fitness	Caroline	pz 1
21u00-22u00	BBB	Caroline	pz 1
20u30-22u00	Latin Work-out XL - <i>NIEUW!</i>	Gwen	pz 2
WOENSDAG			
09u00-10u00	Zumba Fitness	Caroline	pz 1
10u00-11u00	BBB	Caroline	pz 1
11u00-12u00	Aerobics 50+	An	pz 1
DONDERDAG			
19u00-20u00	Stepaerobics	Nancy	pz 1
20u00-21u00	Aerobics	Nancy	pz 1
20u00-21u00	Body Toning - <i>NIEUW!</i>	Nascha	pz 2
21u00-22u00	Body Toning - <i>NIEUW!</i>	Nascha	pz 2
VRIJDAG			
09u00-10u00	Stepaerobics	Anne	pz 1
10u00-11u00	Figuurtraining	Anne	pz 1
09u00-10u00	BBB	Caroline	pz 2
10u00-11u00	Zumba Fitness	Caroline	pz 2

Info: www.gympies.be of info@gympies.be

Programma Seizoen 2010-2011

nieuw
vanaf sep.

Latin Work-out XL

extra lange work-out van 1,5 uur
combinatie van leuke Latin Dance-choreografieën
met figuurversterkende oefeningen
Ideaal voor wie graag danst en tegelijk aan zijn
figuur wil werken!

Zumba Fitness

intensieve work-out
op swingende Latijns-Amerikaanse muziek met
eenvoudige basiscombinaties

Body Toning

Spierversterking en figuurcorrectie
aan vrij intens tempo, met gewichtjes en
dynabands