



BBB
BUIK BILLEN BENEN

BBB staat voor Buik, Billen, Benen en ook de rest van het lichaam komt aan de beurt. Een BBB-les begint met een warming up, waarna er spierverstekende oefeningen worden gedaan voor boven- en onderlichaam.

Er wordt eveneens gewerkt met dynabands.

Deze les is geschikt voor jong en oud!

Vanaf dit jaar maken we het extra gezellig.

Je kan namelijk al **vanaf 12 jaar deelnemen.**

Op voorwaarde dat je begeleid wordt door een volwassenen (mama, tante, oma, buurvrouw,...).

Samen sporten is leuk.

Volwassenen kunnen op deze manier het goede voorbeeld geven!

We starten met de lessen BBB op maandag 9 januari 2017 om

19u30 in de Bammerd

(Administratief Centrum, Paardskerkhofstraat 20, 3870 Heers).

**BBB op maandagen
van 19u30 - 20u30**

9/1 - 16/1 - 23/1 - 30/1 -

6/2 - 13/2 - 20/2 -

6/3 - 13/3 - 20/3 - 27/3 -

24/4 -

8/5 - 15/5 - 22/5

BBB

Tarieven

10 beurtenkaart € 25

5 beurtenkaart € 12,50

OMNIO: € 20 = attest van het ziekenfonds meebrengen

OMNIO: € 10 = attest van het ziekenfonds meebrengen

Verkoopdata

Maandag 9 januari 2017 vanaf 19u (in de Bammerd)

Indien deze data voor jou niet passen, vragen wij je om kaarten te kopen bij de dienst sociale zaken tijdens de openingsuren of te bellen voor een afspraak:

011 48 01 17 of 0473 30 14 39