

Wanneer

begin: 19:30, einde: 20:30, herhalend:
wekelijks op dinsdag ,

Duur

1 uur 0 minuten

Adres

Jaagmeent 190 1356AT Almere

Website

[www.deschoor.nl/html/index.php?
pid=995](http://www.deschoor.nl/html/index.php?pid=995)

Contact

e-mail: info@deschoor.nl

telefoonnummer: [+310365278500](tel:+310365278500)

Klopt er iets niet met deze activiteit?

Conditieles 55+

De conditieles vraagt net iets meer van de deelnemer dan bij bijvoorbeeld bewegen 55+. Het aanbod verschilt van een stuk sport en spel denk hierbij aan basketbal, volleybal of trefbal tot het stukje kracht en uithoudingsvermogen met oefeningen voor o.a. de benen, buik en billen.

Er is tijdens de les ruimte voor eigen inbreng en ideeën dus deel dit gerust met de docent.

Voor wie?

55+ers