

Wanneer

begin: 19:00, einde: 20:00, herhalend:
wekelijks op maandag donderdag ,

Duur

1 uur 0 minuten

Adres

Sas van Gentlaan 10-12 1324CT
ALMERE

Website

heartbeatalmere.nl/contact/

Contact

e-mail: /

telefoonnummer: [+310623253430](tel:+310623253430)

[Klopt er iets niet met deze activiteit?](#)

Conditietraining

De conditietraining lessen worden geleid door een sportleider met ondersteuning van stagiaires.

Daarnaast is er een sportcoördinator aanwezig. Er zijn altijd tenminste twee personen aanwezig met een reanimatiediploma én we beschikken over een AED.

We beginnen elke les met een half uur warming-up gevolgd door conditietraining. In het tweede half uur een zaalsport zoals basketbal, korfbal of badminton.

Heel afwisselend, en je sport in je eigen tempo!