

Beschrijving activiteiten sportcentrum de Hagedis

Spinning

Spinning is een conditionele work-out, waarbij je al fietsend op het ritme van muziek verschillende tempo's aanhoudt. Mensen die het gezellig vinden om in een groep te werken kunnen met spinning hun hart ophalen. Met spinning train je voornamelijk je benen en bouw je conditie op. Met behulp van de Cyclemaster app wordt verschillende live fietsroutes op een scherm geprojecteerd om zo een ultieme ervaring te krijgen tijdens de lessen. Tijdens spinning bepaal je zelf de weerstand van je fiets. Zo kan iedereen makkelijk deelnemen op zijn of haar eigen niveau.

Voor wie?

Iedereen die op een leuke manier aan zijn conditie wilt werken.

Wanneer?

Elke donderdagavond tussen 18.45 en 19.45 uur.

Tarief:

Voor spinning betaal je slechts €40 voor een 10x strippenkaart of €5 per losse training.

Meer informatie:

Voor meer informatie kunt u bellen naar 023-5338898 of kom gerust langs in het Broederhuis te Nagtzaamplein 67.