

# Beschrijving activiteiten sportcentrum de Hagedis

## Recreatief boksen

Boksen, dat ook wel 'Nobel Art' wordt genoemd, is een van de oudste sporten van de Olympische Spelen. **Boksen** is een **cardio- én krachttraining** waarbij je zowel aanvallende als verdedigende technieken leer toepassen. Veel beoefenaars zien het als verdedigingsport. Je oefent met gevecht situaties, leert je grenzen kennen en ontdekt waartoe je lichaam in staat is. Boksen verbetert je krachthoudingsvermogen, reactievermogen, coördinatie en je krijgt een flinke boost zelfvertrouwen.

Het beoefenen van Recreatief Boksen kan een eerste stap op weg zijn naar de competitie. Of je kunt het doen om gewoon lekker bezig te zijn. Iedereen is welkom. De lessen worden verzorgd door een professionele trainer.

### **Voor wie?**

Iedereen vanaf 16 jaar oud die op een uitdagende manier aan zijn algemene fitheid wilt werken.

### **Wanneer?**

Elke woensdag tussen 19.00 en 20.30 uur en donderdag tussen 20.00 en 21.00 uur.

### **Tarief:**

Voor recreatief boksen betaal je € 22,50 per maand. Ben je al lid, dan betaal je slechts € 11,25 extra op je abonnement.

### **Meer informatie:**

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