



Senioren flink in beweging bij SVVG

(Sportvereniging Veendam Gymnastiek)

Body Totaal (met leidster)

Er wordt les gegeven voor mensen die graag wat strakke contouren willen krijgen en deze ook willen behouden.

Zaal Lauwers

Maandagavond: 19.15 - 20.15 uur

Sportfit Senioren (met leidster)

Deze lessen beginnen met oefeningen voor het opwarmen van de spieren en lichte krachttraining. Daarna wordt er enthousiast deelgenomen aan een bewegingsspel dat elke week weer anders is.

Wildervanckhal

Maandagmorgen: 9.30 - 10.30 uur

Dinsdagmorgen: 9.00 - 10.00 uur

Sorghvliethal

Dinsdagmorgen: 9.15 - 10.15 en 10.30 - 11.30 uur

Woensdagmorgen: 9.00 - 10.00 en 10.00 - 11.00 uur

Parkstadhal

Donderdagmorgen: 10.00-11.00 uur

Dynamic Tennis (met leider)

Wij bieden u ook de mogelijkheid tot een andere vorm van tennis. Er wordt gespeeld met een lichte foambal en lichtgewicht racket, daardoor is deze sport zeer geschikt voor elke leeftijd maar zeker ook voor de leeftijdsgroep van 50+.

Sorghvliethal

Vrijdagmiddag: 14.00 - 15.00 uur

Contributie: is maar 11 euro per maand (1 les per week)

Kom gerust kijken en altijd twee proeflessen gratis!

Meer informatie op onze website!

www.svveendamgymnastiek.nl