



NIEUW VOOR 60+: GYMERT BEWEEGT

BLIJF FIT, STERK EN VITAAL!

Wil je soepel blijven bewegen? De trap op lopen zonder buiten adem te raken? Zelfstandig de boodschappen tillen of onbezorgd spelen met je kleinkinderen? Bij CrossFit Gymert geloven we dat iedereen sterker, fitter en flexibeler kan worden, ongeacht je leeftijd of eerdere sportervaring.

Infobijeenkomsten 26 juni 19:30 uur / 11 juli om 11:30 uur

Benieuwd of dit iets voor jou is? Kom langs bij een van onze kosteloze en geheel vrijblijvende infobijeenkomsten. We vertellen je graag meer over onze aanpak en beantwoorden met plezier al je vragen. Aanmelden is niet nodig.



 **CrossFit Gymert**

meer informatie
crossfitgymert.nl/gymert-beweegt
info@crossfitgymert.nl
06 - 51 58 09 60



Wat kun je verwachten van gymert beweegt?

In kleine groepen van maximaal 12 personen werken we aan kracht, balans en conditie. Altijd op jouw eigen tempo en passend bij ieders niveau. Met volledige begeleiding van ervaren trainers.

We trainen functioneel: we oefenen bewegingen die je in het dagelijks leven herkent. Zo kun je met meer vertrouwen je dagelijkse activiteiten blijven doen.

Hoe doen we dit?

Veilig & verantwoord: We hebben aandacht voor de juiste techniek.

Aanpasbaar: Oefeningen op jouw niveau en sportervaring.

Compleet: Fysieke training, een mentale uitdaging maar ook gezelligheid.

Gezelligheid: Na de training is er samen altijd tijd voor koffie!



 **CrossFit Gymert**

meer informatie
crossfitgymert.nl/gymert-beweegt

info@crossfitgymert.nl

06 - 51 58 09 60