

Vacature gymvereniging

De Noord.

Gym vereniging De Noord is op zoek naar een enthousiaste gyminstructrice/teur (tegen betaling)

Onze gymvereniging bestaat al 51 jaar en telt 33 leden in de leeftijd vanaf 50 jaar.

De **Stay healty & keep fit** word op **maandagavond** van **18.45 tot 19.45** en van **20.00 tot 21.00**.

Nu zijn wij vanwege de aangepaste corona maatregels via meetjitz aan het sporten. Natuurlijk hopen wij in januari weer te kunnen starten met de lessen in de gymzaal aan de Rozenhoutstraat 1 in Heerhugowaard De Noord.

We beginnen met enkelelastieken voor meer informatie over de les zie: You tube hipnhigh 1 tm 20. Daarnaast komen d.m.v grond oefeningen ook de armen, schouders, buik en rug aan de beurt zodat deze soepel en sterk blijven. Alle spiergroepen worden op deze manier meegenomen. Onze lessen zijn zeer gevarieerd en iedere week weer anders. Wij sluiten de les af met een gepaste cool -down.

Heb je interesse mail of bel dan naar Jose Dekker 06-16255253 of rob-jose@quicknet.nl

