



OPEN HUIS

ZONDAG 13 SEPTEMBER



van
13.00 tot
16.00 uur

Bij aanmelding
op de open dag
1 maand gratis

(Niet i.c.m. andere acties)

6 maanden
€ 120,-
onbeperkt
trainen

Abonnementen
veiling
vanaf 1euro

Nieuw
bij ALB GYM

- Family workout
- Combat workout

• Crosspower • Dance • Yoga • Insane • Zumba • Steps
• Bootcamp • Kickboksen • Pilates • KidsZone

KOM LANGS EN SCHRIJF JE IN

Ambachtsmark 94-97, 1355 EH Almere, tel. 036-5400400

Clipdance:

Clip Dance kenmerken:

- Conditie, kracht, lenigheid
- Danstechniek, muzikaliteit, coördinatie
- Expressie, zelfvertrouwen

Vanaf 6 jaar kan je al komen dansen bij ALB Gym.

Verder wel leuk te vermelden dat we regelmatig optredens in Almere doen met ALLE Kids uit de lessen! Dit is vrij om aan mee te doen

Crosspower:

heeft bewezen een efficiënte manier van trainen te zijn! Een Crosspower training bestaat uit constant variërende, functionele bewegingen onder een hoge intensiteit. Crosspower is een trainingsmethode die

verschillende manieren van training samenbrengt in een training:

- Gewichtheffen
- Gymnastiek
- Sportspecifiek

Tijdens een Crosspower training worden geen geïsoleerde spiergroepen getraind, maar juist functionele bewegingen waarin we zoveel mogelijk spiergroepen betrekken. Denk hierbij aan; tillen, gooien, duwen, trekken, klimmen, springen, rennen etc

Power Yoga:

is een dynamische vorm van Yoga met als doel je fitter en energiever te voelen. Power Yoga is een totale lichaams oefening waarin fysieke kracht,

souplesse, conditie, evenwicht en ontspanning allemaal aan bod komen

NIEUW BIJ ALB GYM:

Family workout:

Een intensieve workout voor de hele familie.

Hier kunt u gezellig sporten met uw kind, moeder, oma, etc.

Familie workout is een diverse les waar elke week een andere workout wordt gegeven.

De lessen variëren van dans tot ...

De workout is te bezoeken vanaf acht jaar.