

## NIEUWS VAN GYM VERENIGING "DE NOORD"

### Stay keep fit gym!

De benaming Gymvereniging De Noord klinkt misschien een beetje uit de tijd maar dat is het zeker niet. De gymles bestaat het eerste kwartier uit Hip / Thigh. Met elastieken bevestigd aan je enkels worden de spiergroepen van de heupen, billen en benen meer belast zie op you-tube **hipn thigh1tm20**.

Daarnaast komen d.m.v. grond oefeningen ook de armen, schouders, buik, rug aan bod om zo deze soepel en sterk te maken. Deze oefeningen worden beoefend op passende muziek. Alle spiergroepen worden op deze manier meegenomen. Lichamelijke klachten kunnen vaak afnemen als je verantwoord bezig bent met bewegen. De groep bestaat uit de leeftijd van gemiddeld 40 plussers maar hopen met het 2 uur er achteraan ook jongere zo ver te krijgen om even lekker een uurtje te sporten.

**Bent u nieuwsgierig geworden kom gerust langs.**

**De eerste 2 lessen zijn gratis.** Voor informatie kunt u bellen naar één bestuursleden.

**De stay keep fit gym** wordt gegeven op maandagavond van 18.45 uur tot 19.45 uur en van 20.00 en 21.00 aan de Rozenhoutstraat 1 in Heerhugowaard De Noord.

Onder leiding van  
Serena Kolk.

Het bestuur:	Astrid Zuurbier	Voorzitter	06-13482586
	Nel Smit	penningmeester	06-44288438
	Jose Dekker	secretaresse	06-16255253

