



Fitness Grolloo



Openingstijden

Maandagavond 17.00 – 21.00 uur

Vrije fitness met of zonder begeleiding

Circuittraining 18.30 – 19.15 uur

Woensdagochtend 8.30 – 11.30 uur

Vrije fitness met of zonder begeleiding

Circuittraining 8.45 – 9.45 uur

Senioren 10.30 – 11.30 uur



Vrijdagochtend 8.30 – 11.30 uur

Vrije fitness met of zonder begeleiding

Buikspierkwartier 9.00 – 9.15 uur

Circuittraining 9.45 – 10.30 uur



Tot 1 oktober 2016 gratis sporten ter kennismaking

Vanaf 1 oktober 2016: € 120 per jaar, opzegbaar per half jaar (zie www.sgogrolloo.nl). Hiervoor kun je zo vaak komen als je wilt.

Daarnaast moet je lid zijn van SGO (€ 20 per jaar).

In verband met de veiligheid en om blessures te voorkomen kan er in de beginperiode alleen onder begeleiding worden gefitnesst. Iedereen die de basisschool heeft verlaten, kan deelnemen. Voor de langere termijn denken we er aan sporters de gelegenheid te geven ook op andere uren te fitnessen. De voorwaarden die we daaraan verbinden moeten we nog nader formuleren. Ook voor ons als organisatie is het jaar 2016-2017 een proefjaar, waarin we ervaring moeten opdoen om alles zo goed mogelijk rond te krijgen.

Wil je je aanmelden of heb je tips? Kom langs in Het Markeshuis of mail ons:

tonjudith@gmail.com of rdilling@kpnplanet.nl