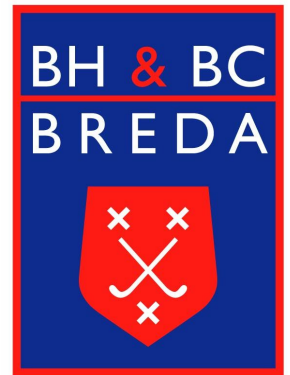


20-11-2018



Onderwerp: Winter aanbod BH&BC Breda

Beste jeugdleden,

Ook dit jaar hebben we weer een divers aanbod voor jullie om in de winter fit te blijven. Je kunt je aanmelden voor de diverse

Je kunt je aanmelden via de app:

rechtsonder naar meer - evenementen - juiste dag aanklikken.

of via de site:

inloggen - club - evenementen - juiste dag aanklikken.

Je betaalt dan meteen via IDEAL. Voor managers is het mogelijk voor een heel team in te schrijven.

Sprint:

Looptechniek verbeteren

Bootcamp:

Grenzen verleggen onder leiding van Michiel, de personal trainer van Enrico Verhoeven!

A-B Jeugd:

Ga samen je grenzen verleggen en werk aan kracht, conditie en coördinatie. Deze trainingen worden gegeven door Jos Nous,

Senioren:

Ga samen je grenzen verleggen en werk aan kracht, conditie en coördinatie. Deze trainingen worden gegeven door Jos Nous,

Dit zijn de activiteiten:

C&D (breedte) jeugd sprint maandag en woensdag 18:00 tot 19:00:

Maandag: 10, 17, december 2018, 7, 14,21,28 januari, 4,11 februari maximaal 22 deelnemers

Woensdag: 12,19, december 2018, 9, 16, 23, 30, januari, 6, 13 februari maximaal 22 deelnemers

Mochten er trainingen niet doorgaan dan halen we die aan het einde in.

Kosten €40,-

Bootcamp:

Zaterdag van 12:00 tot 13:00 op de volgende data:

Bootcamp onder leiding van de trainer van Rico Verhoeven.

15 december, 12 januari,19 januari, 26 januari, 2 februari, 9 februari, 16 februari, 23 februari

A&B jeugd

Donderdag Chassépark, verzamelen bij bewaakte fietsenstalling naast de bibliotheek.

13, 20 december, 10, 17, 24 januari, 31 januari

Van 18.00u-19.00u.

Minimaal 10 deelnemers.

kosten € 30,-.

Zaterdag Mastbos, verzamelen bij de Boswachter.

8, 15 december, 12, 19, 26 januari, 2 februari.

Van 9.30u-10.30u.

Minimaal 10 deelnemers.

kosten: €30,-

Senioren:

Zondagochtend Mastbos, verzamelen bij de Boschwachter.

16, 23 december, 13, 20, 27 januari, 3 februari

Van 10.00u tot 11.00u

Minimaal 10 deelnemers.

Kosten € 30,-.

Maandagochtend Mastbos, verzamelen bij de Boschwachter.

10, 17 december, 7, 14, 21, 28 januari

Van 9.30u tot 10:30u

Minimaal 10 deelnemers.

Kosten € 30,-.

Wij hopen dat jullie hier veel plezier aan gaan beleven. Voor nu een fijne zaalhockey periode en alvast fijne feestdagen!

Groetjes,

Marjolein Verheem H.O.T. C&D

Nic Hagemeijer H.O.T. A&B