

FitFM

Training op muziek voor kracht, conditie en brein door Peter Paul Post in Gouda

De wekelijkse groepsles van 75 minuten is eenvoudig, afwisselend en motiverend. Iedere week andere muziek! Je wordt fysiek en mentaal sterker, fitter, blijer, rustiger en evenwichtiger.



Sterker

Je wordt sterker.

Iedere les bevat gerichte oefeningen voor alle spiergroepen.



Fitter

Je wordt fitter.

Je uithoudingsvermogen verbetert door de oefeningen die het hartlongsysteem activeren.



Blijer

Je wordt blijer.

Je doet de korte, afwisselende oefeningen op muziek 'van ABBA tot ZAPPA'. Daardoor wordt de training een feestje van herkenning.



Rustiger

Je wordt meer ontspannen.

Inspanning en ontspanning wisselen elkaar af en we eindigen met een oefening voor diepere ontspanning. Tijdens zowel inspanning als ontspanning krijgt de ademhaling veel aandacht.



Evenwichtiger

Je coördinatie wordt beter.

Je concentratievermogen ook! Daaraan werken we met cognitieve fitness zoals brainboosters en mindful bewegen.

'Ik wist niet dat bewegen zo leuk kon zijn'

Fit FM

Peter Paul Post

06-409 907 83

fitfm.gouda@gmail.com

FitFM

Fysiek en Mentaal Fit met Fit FM

De wekelijkse groepsles van 75 minuten is eenvoudig, afwisselend en motiverend. Geen tijd voor tegenzin! De training is zorgvuldig opgebouwd.

Het resultaat is: FIT.

Wanneer ben je fit? Als je je sterkt voelt, ontspannen en uitgerust.

Zowel fysiek als mentaal. Vandaar de FM.

En omdat we sporten op muziek natuurlijk. Mentaal en fysiek fit op muziek.

Nieuwsgierig?

Meld je dan aan voor de drie gratis proeflessen, dan weet je echt of het iets voor je is.

Lessen in Gouda:

Maandag en woensdag om 18.00 en 19.30 uur.
Locatie: gymzaal van de ISK aan de Calslaan 100.
De lessen beginnen in augustus en januari,
tussentijds instromen is ook mogelijk.

Neem contact op voor drie gratis proeflessen!

Je kunt me het beste mailen of appen.

*‘Laat de
muziek het
werk doen’*

Fit FM

Peter Paul Post

06-409 907 83

fitfm.gouda@gmail.com

