



Organiseert:

## STEP-BOOT-CAMP

met steps van: **OUTDOOR-ALKMAAR**

SlowRun Alkmaar

SlowRunnen - Bewegen - Personal Training

- Wanneer: **Zaterdag 1 oktober**
  - Start: **Geestmerambacht** naast restaurant **El Chiringuito**
  - Tijdstiptijd: **10.30 tot 11.45**
  - Prijs: **Kosten: € 22,50** (incl. step en training)
- Op een step ( met kleine fietswielen) door Geestmerambacht (conditie)



- Afstappen op diverse plekjes waar we variëren in:
  1. Core-en krachtoefeningen



2. Balance- oefeningen.



- Dus lekker genieten met een gezellige groep vrouwen (max 10).
- **We gaan niet snel maar we gaan wel!!**

**Doe je mee?** Meld je aan via deze app voor donderdag 29 september.

Of mail : [Marielladiepenmaat@gmail.com](mailto:Marielladiepenmaat@gmail.com)