

ROOSTER KIDS

ROOSTER VANAF 1 SEPTEMBER

MAANDAG 16.00 - 17.00 17.00 - 18.00	STUDIO 54	ZENZAAL	OUTDOOR	FITNESS KIDSFITNESS 8 T/M 11 JR. KIDSFITNESS 12 T/M 15 JR.
DINSDAG 16.00 - 17.00	STUDIO 54	ZENZAAL	OUTDOOR	FITNESS
WOENSDAG 16.00 - 17.00 17.00 - 18.00	STUDIO 54	ZENZAAL	OUTDOOR	FITNESS KIDSFITNESS 8 T/M 11 JR. KIDSFITNESS 12 T/M 15 JR.
DONDERDAG 16.00 - 17.00 17.00 - 18.00	STUDIO 54	ZENZAAL KARATE 6 T/M 10 JR. KARATE 11 T/M 14 JR.	OUTDOOR	FITNESS
VRIJDAG 16.00 - 17.00 17.00 - 18.00	STUDIO 54	ZENZAAL	OUTDOOR	FITNESS KIDSFITNESS 8 T/M 11 JR. KIDSFITNESS 12 T/M 15 JR.
ZATERDAG 12.15 - 13.15 17.00 - 18.00	STUDIO 54	ZENZAAL	OUTDOOR	FITNESS
ZONDAG 10.00 - 11.00 11.00 - 12.00	STUDIO 54	ZENZAAL KARATE 6 T/M 10 JR. KARATE 11 T/M 14 JR.	OUTDOOR	FITNESS

LESOMSCHRIJVINGEN

KIDSFITNESS

Ons sportprogramma voor kinderen biedt voor hen de mogelijkheid om op alle dagen onbeperkt te sporten tijdens de KIDSFit-uren.

Dagelijks hebben wij wisselende activiteiten. Ieder kwartaal is er een ouder-kinddag. Deze dag wordt thematisch ingevuld en tijdig aangekondigd.

Het sportprogramma is afgestemd voor kinderen van 6 tot en met 15 jaar. Vanaf 15 jaar mogen de kinderen ook zelfstandig sporten. Iedere activiteit is gekoppeld aan een leeftijdscategorie. Deze staat vermeld bij de activiteit hieronder.

KIDSFITNESS 8 T/M 11 + 12 T/M 15 JAAR

KIDSFit is ontwikkeld voor kinderen binnen deze leeftijdscategorie. Iedere training begint met een warming up.

Tijdens de kern van de training krijgen ze te maken met alle facetten van de sportschool: circuittraining, cardio-training, krachttraining en nog veel meer. De les wordt altijd afgesloten met een spelvorm. KIDSFit laat de kinderen op een speelse manier kennis maken met fitness.

KARATE VANAF 6 JAAR

IN VERSCHILLENDE LEEFTIJDSCATEGORIEËN EN GROEPEN

Karate is een goede start voor de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van het kind. Het bevordert hun souplesse, houding, concentratievermogen, zelfvertrouwen en beheersing).

Zij leren de basis, kata's, sparring en zelfverdedigings-technieken zelfstandig en door middel van samenwerking deze uit te voeren. Naarmate het kind vordert kan er ook worden deelgenomen aan wedstrijden en stages.

Alle trainingen worden gegeven door ervaren en gecertificeerde trainers.

DEMIX FITNESS ALMERE

Edvard Munchweg 123, T 036 - 711 5555
1328 MK Almere, www.demixalmere.nl

