

### JEUGDFITNESS

Ben je nog geen 18 jaar, maar wil je wel zelfstandig sporten op de fitnessvloer? Dat kan met jeugdfitness. Na het volgen van een speciaal programma ben je helemaal klaar om zelf aan de slag te gaan. Na school kom je dan lekker trainen, alleen of met je vriendjes.

### **FITNESS VOOR KINDEREN**

Als je naar de middelbare school gaat, heb je vaak minder tijd voor vaste sportdagen. Veel kinderen stoppen daardoor met hun wekelijkse teamsporten. En dat kan er weer voor zorgen dat je aankomt, terwijl je dat niet wilt. Het is dus belangrijk om wel te blijven bewegen. Jeugdfitness is een zelfstandige sport, die je kunt doen wanneer jij tijd hebt. Het zorgt ervoor dat je sterker wordt en meer zelfvertrouwen krijgt.

### **WAAROM IS ER JEUGDFITNESS?**

Als je nog geen 18 bent, ben je nog in de groei. Je mag dan niet zonder instructie op de apparaten in de fitness. Voor kinderen vanaf 9 jaar\* hebben we daarom jeugdfitness. Een fitcoach leert je alles over de fitness. Hoe werken de apparaten, wat is het maximale gewicht en hoe voer je een oefening goed uit. Daarna krijg je een pasje, waarmee je zelfstandig mag sporten in de fitness. Stoer!

**Healthclub-topvorm heeft nu een leuk jeugd abonnement voor slechts € 18,95 onbeperkt sporten per maand\***

Voor meer inhoudelijke info, voor een afspraak neem contact op met Healthclub-Topvorm:  
tel.nr.: 0524-533425

