

Seniorenvereniging Chaam nog steeds volop in beweging bij FITTO - Omniatrainning

Augustus 2025

Beste senioren,

Het is al vaak gezegd; ook senioren moeten fit blijven en bewegen!

U heeft nu een **unieke kans om onder leiding van een trainer** 1 of 2 maal per week tegen een gunstig tarief te trainen.

Omnia is ontwikkeld door Technogym om functionele trainingsvormen te oefenen, zoals: duwen, opstaan, gaan zitten, stabiliteit en balans etc.

Deze oefeningen worden op maat gemaakt voor onze doelgroep: de leden van Seniorenvereniging Chaam.

De lessen duren ca. 30 minuten en zullen gedurende de maanden oktober 2025 tot en met mei 2026 gegeven worden voor een bedrag van € 100,--.

Deze aanbieding is financieel heel aantrekkelijk!

U mag zelf bepalen of u eenmaal of tweemaal naar de training komt. Tweemaal per week heeft het meeste effect!

Aan de Omnia-training kunnen maximaal 10 personen tegelijk deelnemen. Omdat het een groepstraining betreft, is het minimum aantal deelnemers drie personen. In verband met de lichamelijke belasting moet er minimaal 1 dag tussen de trainingen zitten. Let op: vol is vol!

Het trainingsprogramma start op de eerste maandag van oktober 2025.

Meld u aan door het inleveren van het strookje **uiterlijk 14 september** bij Bart Verkooijen Brouwerij 44.

Seniorenvereniging Chaam communiceert met Fitto en u krijgt bericht voor uw eerste training.

✂-----

Naam..... tel. nr.....

Adres.....

Email.....

Geeft zich op voor de Omnia training bij MTC De Praktijk/ Fitto de Werf 3, Chaam.

O maandag 11.00 – 11.30 uur

O donderdag 11.00 – 11.30 uur

O woensdag 11.00 – 11.30 uur

Wanneer er veel deelnemers zijn kunnen de tijden mogelijk worden aangepast met een extra groep van 11.30 – 12.00 uur.