



BEGIN MET FITNESS OP JOUW TEMPO

Wil je beginnen met fitness, maar weet je nog niet precies hoe? Bij **[naam fitnesslocatie]** hoef je geen ervaring te hebben. Je kunt rustig ontdekken wat bij je past en begeleiding vragen als je niet weet waar je moet beginnen.

Je zit niet vast aan één speciale proefdag of één tijdstip. Je kiest zelf wanneer je wilt sporten. Je kunt alleen komen of samen met een vriend of vriendin.

Voor wie?

Voor jongeren van 13 t/m 18 jaar die vrijblijvend willen ontdekken of fitness bij hen past.

Wat kun je verwachten?

Je kiest zelf op welke dag en welk tijdstip je sport. - Je start op jouw eigen tempo. - Je hoeft nog geen ervaring te hebben. Je kunt uitleg krijgen bij oefeningen en apparaten. - Je mag samen met iemand beginnen. - Je hoeft niet al fit of sterk te zijn. - Je kunt eerst vrijblijvend proberen.

PRAKTISCHE INFO

Locatie: [naam en adres fitnesslocatie]

Openingstijden: [openingstijden]

Kosten: [kosten of mogelijkheid om vrijblijvend te proberen]

Begeleiding: [korte uitleg over beschikbare begeleiding]

Aanmelden: [link of knop]

Benieuwd of fitness iets voor jou is? Kom vrijblijvend proberen bij [naam fitnesslocatie] en kies een moment dat jou uitkomt.