

## **60+ Active Gym – Fit & Vitaal op Maandag**

Blijf fit en vitaal met de 60+ Active Gym bij ONE Gym Venlo. Voor iedereen toegankelijk en op maat gemaakt. Iedere maandag om 11.00 uur, inclusief koffie/thee na afloop. Start met een gratis proefles.

### **Voor wie?**

De 60+ Active Gym is speciaal ontwikkeld voor senioren en is voor iedereen toegankelijk. De trainingen worden op maat gemaakt, zodat je op je eigen niveau kunt meedoen.

### **Wanneer?**

Iedere maandag om 11.00 uur.

### **Locatie**

ONE Gym Venlo  
Van Coehoornstraat 12  
5916 PH Venlo

### **Wat kun je verwachten?**

- Begeleide groepsles op eigen niveau
- Oefeningen op maat, afgestemd op jouw mogelijkheden
- Focus op kracht, balans en conditie
- Toegankelijke en veilige oefeningen
- Gezellige en motiverende sfeer
- Na afloop koffie/thee met iets lekkers

### **Mogelijkheden**

- Gratis proefles.
- 10-rittenkaart €85,-. Deze is 1.5 geldig.
- Gratis parkeren.

### **Aanmelden of meer informatie**

Wil je een gratis proefles volgen of meer informatie ontvangen?

Stuur een e-mail naar: [info@onegymvenlo.nl](mailto:info@onegymvenlo.nl)

### **Over ONE Gym Venlo**

Bij ONE Gym Venlo train je in een persoonlijke en toegankelijke omgeving, met professionele begeleiding en diverse groepslessen voor elk niveau