



## Spinning & Core Stability training voor W a r C h i l d

---

Om de wintermaanden fit door te komen en elkaar te motiveren om samen te trainen bieden we vanuit Gaul in samenwerking met Sportief90 spinning gecombineerd met core stability aan.

Naast het werken aan je conditie, zijn de wintermaanden ook uitermate geschikt om meer aandacht te besteden aan blessurepreventie en het verbeteren van je stabiliteit, souplesse en wendbaarheid op de fiets.

Ben je geen fietser en wil je wel graag op een zorgvuldige manier werken aan je conditie en tegelijk blessures aan heupen knieën en enkels en/of rugklachten voorkomen, ook dan zijn deze trainingen geschikt voor jou.

50% van het contributiegeld zal worden gedoneerd aan War Child. Hiermee train je dus niet alleen voor jezelf, maar steun je tevens kinderen in oorlogsgebieden die het waard zijn een kans te krijgen om hun leven weer op te bouwen.

De trainingen worden verzorgd door een fysiotherapeut.

Op donderdag avond van 19.30–21.00.

Locatie: Sportief 90, Eendrachtskade Noordzijde 3, Groningen

---

Meld je aan voor deelname of een proeftraining via:

**[Warchildspinningactie@gmail.com](mailto:Warchildspinningactie@gmail.com)**.

Proeftraining	€ 2,50	(Deze kosten worden volledig gedoneerd aan War Child)
Lidmaatschap:	€29,95	1 X Per maand sporten
	€39,95	Onbeperkt sporten
Strippenkaart:	€85,00	10 X Sporten

**Gaul!** **sportief90**