



Conditietraining in de sportzaal

Na de winter ook altijd zo'n moeite met je conditie, als je weer op de skates staat
Of heb je moeite om je conditie een beetje op peil te houden tijdens het schaatsseizoen.

AIJV biedt je komend winterseizoen de mogelijkheid om je conditie te verbeteren en op peil te
houden voor het volgende inline-skateseizoen of het lopende schaatsseizoen.

Dus haal deze winter je sportschoenen uit de kast en doe mee met onze zaaltraining.

Locatie : SRO Sportzaal in AIJV clubgebouw (Bisschopsweg 177 te Amersfoort)
Datums : alle dinsdagen van 5 oktober 2010 t/m 22 februari 2011
Tijdstip : van 20.00 tot 21.00
Voor wie : Alle niet competitie gerichte schaats- en skateleden van de AIJV
Trainer : Toon Zonderland
Deelname : Deelname is gratis voor alle AIJV leden (min. aantal van 8 deelnemers)
Voor deelname je svp van te voren aanmelden bij Cindy van Oers –
cindy_oers@hotmail.com
ivm vakantie Cindy vanaf 23 september aanmelden bij Martin of Jonathan
mdanens@casema.nl of wintersj@orange.nl