

KARINA'S SPORTCENTER

KRAGENDIJK 113 • 8300 KNOKKE-HEIST • TEL. 050 62 72 62 • KARINA-S@SKYNET.BE • WWW.KARINAS.BE

UITZONDERLIJKE FORMIDABELE NIEUW SEIZOENS-AANBIEDING!

MAXI-ALL-IN (1 JAAR):

**ONBEPERKT FITNESS, TRILPLAAT
+ ALLE GROEPSLESSEN**

€399*

INFRASTYLING

Gestopt met roken? Net bevallen? By-pass geplaatst?

U wilt gewoon uw leven verbeteren en starten met sporten?

MAAK GEBRUIK VAN DE **MINI-ALL-IN** FORMULE (3 MAAND)

€299*

**3X PER WEEK INFRASTYLING +
ONBEPERKT FITNESS EN TRILPLAAT**

GEGARANDEERD RESULTAAT! (GELD TERUG GARANTIE)

*** PERSOONLIJKE CODE TOT
TOEGANG FITNESS
OP ELK UUR VAN DE DAG
(PRIVE-CENTRUM)**

KARINA'S GROEPSLESSEN

0476 200 235 • KARINA GEYSSENS - LICENTIATE L.O. (35 JAAR ERVARING)

MA	DI	WOE	DON	VRIJ	ZAT
19u30 - 20u25 ZUMBA OLVO HEIST	14u00 - 15u00 PILATES *OKTOBER / LAGUNA	08u45 - 09u45 BBB LAGUNA	19u30 - 20u25 STEP/BBB LAGUNA	08u45 - 09u45 PILATES LAGUNA	08u45 - 10u00 YOGA LAGUNA
20u35 - 21u35 STEP/BBB OLVO HEIST	19u30 - 20u30 STEP/BBB TEN BUNDEREN		20u35 - 21u30 ZUMBA LAGUNA		
			13u45 - 15u00 YOGA *OKTOBER / STORMMEEUW		

ZUMBA: Een zeer effectief, opzwevend en makkelijk te volgen dansprogramma, waarin exotische ritmes zoals salsa, merengue, cumbia, samba en belly-dance op sexy-latin en internationale beats verwerkt worden. Voor elke leeftijd. Pure fun en energie, vitaliteit en verfrissend. Probeer het, het wordt je aangeleerd.

STEP/BBB: Een vetverbrandende les waarin vooral Billen, Buik en Borst getraind worden. In het eerste half uur wordt er een bankje (10 cm) gebruikt om op en af te stappen wat de conditie en spierversterking verhoogt terwijl makkelijke en plezierige choreografieën met armen en benen worden aangeleerd. Het tweede half uur bestaat uit grondoefeningen (buik, billen, borst, schouders) en rek- en strekbewegingen.

PILATES: Een rustige, intelligente les met verrassende resultaten, een les die iedereen aankan en zou moeten doen!!! (Rustige muziek)

BBB: Een volwaardige en sterk gevarieerde eenvoudige low-impact les waarin alle spieren aan bod komen (step, gewichten, hoela hoep, rekkers, ballen, stokken). Een les voor elke leeftijden niveau. Veel aandacht voor correcte uitvoering en houding.

YOGA: Voor beginners. Een mix van staande, liggende, zittende, dynamische, statische en omgekeerde houdingen/oefeningen.

PRIJZEN: 1 BEURT €10 - 10 BEURTEN €65 - 20 BEURTEN €120 + 1 BEURT GRATIS