



mailadres info@animocuracao.com

facebook www.facebook.com/animocuracao



groepsles:
conditie
kracht
lenigheid
balans
valtraining
spel



Voor wie is de les?

Voor iedereen die graag beweegt en het belangrijk vindt om fit te blijven. Mannen, vrouwen, geoefend, ongeuoefend, 50 of 80 jaar; iedereen is welkom.

Wie geeft de les?

De lessen worden gegeven door een gediplomeerde instructeur. Als er meer dan 12 deelnemers zijn, zal er een tweede instructeur worden aangesteld. Er kunnen maximaal 24 mensen deelnemen aan de les.

Wat heb je nodig voor de les?

Neem een handdoek mee om oefeningen op te doen. Een yogamatje of iets dergelijks is niet nodig. Een flesje water is fijn voor tussendoor. Trek makkelijk zittende kleren aan. Sportschoenen (alleen binnen gedragen) mag, maar blote voeten is prima (én goed voor de voetspieren).

Wat kost het?

We werken met strippenkaarten. Een strippenkaart voor 10 lessen kost Nafl 175,=. Daarnaast is er eenmalig inschrijfgeld van Nafl 25,= verschuldigd. De strippenkaart is niet overdraagbaar. De eerste les voor inwoners van Curaçao is een gratis proefles. Eenmalige lesdeelname, om welke reden dan ook, kost Nafl 20,=.

Wanneer zijn de lessen?

De lessen starten op dinsdag 16 februari 2016. Animo is in de schoolvakanties van de reguliere basisscholen gesloten. Zo blijven er ongeveer 40 dinsdagen per jaar over.

Waar worden de lessen gegeven?

We geven al onze lessen in onze eigen gymsporthal aan de Kaya Angel J. Leañez. Als u het industriegebied aan de Seru Loraweg inrijdt bij Flow, rijdt u die weg uit tot u aan uw rechterhand een loods met blauwe rand en bord 'Animo' ziet.

Moet ik me opgeven?

We vinden het prettig om te weten wie we kunnen verwachten, maar het hoeft niet. Op de achterkant staan onze contactgegevens.



Wilt u graag gezond en fit blijven? Passen de meeste sportmogelijkheden niet meer bij uw leeftijd, bijvoorbeeld omdat u de 50 gepasseerd bent? Bij ons bent u niet te oud om te sporten. Animo heeft speciale lessen voor u!

Op dinsdagochtend organiseert Stichting Animo

- van 9:00-10:00 uur sportfit: 'conditietraining'
- van 10:00-11:00 uur sportfit: 'in beweging'

De lessen verschillen in de intensiteit. 'Conditietraining' is fanatieker en zwaarder dan de les 'in beweging'; die les richt zich vooral op het actief blijven.

Het doel van de les is uw uithoudingsvermogen, kracht en flexibiliteit op te bouwen of te onderhouden. Daarnaast is er speciale aandacht voor evenwicht en is valtraining een onderdeel van de les. De oefeningen worden gedeeltelijk op muziek gedaan en gedeeltelijk ook met elkaar. We kiezen natuurlijk veilige oefenvormen die zo leuk mogelijk zijn.

Na de les drinken we gezellig een kopje koffie of thee met elkaar.

