



BSV ZUIDERPARK zet zich in voor de inwoners van de omliggende wijken van het Zuiderpark. BSV Zuiderpark wil structureel sportaanbod aanbieden aan verschillende doelgroepen, waarbij het sporten niet duur mag zijn. Met al het sportaanbod wordt er gebruik gemaakt van het Zuiderpark en de Sportcampus!

Aan de lessen kan gratis worden deelgenomen!



FREE-RUNNING

Free-running is een spectaculaire sport waarbij je zo snel mogelijk over obstakels beweegt.

Voor wie: Basisschoolleerlingen (groep 5 t/m 8)

Tijd: Donderdag middag, voor meer info mail naar bsvzuiderpark@outlook.com

Locatie: Sportcampus Zuiderpark



WANDELEN

Met deze wandelgroep werk je tijdens het wandelen aan het op peil houden van je conditie op een laagdrempelige manier.

Voor wie: Vrouwen (21+)

Tijd: Donderdags 10.00-11.00 uur

Locatie: Zuiderpark

AEROBICS

Aerobics is een efficiënte fysieke uitoefening die op muziek wordt uitgevoerd. **Let op: Deelnemen is één**

euro per les. Een strippenkaart is na een gratis proefles te koop bij de trainer.

Voor wie: Alleen voor vrouwen van alle leeftijden

Tijd: Donderdags 18.30-19.30 uur

Locatie: Danszaal Sportcampus Zuiderpark



BOOTCAMP

Tijdens deze groepstraining worden conditie- en krachttoefeningen gecombineerd door gebruik te maken van obstakels die het Zuiderpark te bieden heeft.

Voor wie: Iedereen vanaf 16+

Tijd: Donderdags 13.30-14.30 uur

Locatie: Zuiderpark



[bsvzuiderpark](https://www.facebook.com/bsvzuiderpark)



[bsv_zuiderpark](https://www.instagram.com/bsv_zuiderpark)

