

## INITIATIE TRX

Bij TRX wordt gebruik gemaakt van twee touwen met een handvat die je vastmaakt aan de muur of het plafond. Doordat de touwen los hangen en kunnen bewegen moet je er voor zorgen dat je jouw evenwicht houdt en gebruik je veel spieren in je lichaam. De moeite waard om eens te proberen!

- **Wanneer:**

Een les duur 1 uur en je kan kiezen tussen volgende data:

- maandag 19/05/2025 om 19u of om 20u15
- donderdag 22/05/2025 om 19u45
- donderdag 5/06/2025 om 19u45

- **Waar:** Dare2Move, Kemelwegel 1 in Zedelgem

- **Wie:** Ferm Veldegem dames

- **Prijs:** € 8 p.p.

- **Inschrijving:** vooraf via [fermveldegem@gmail.com](mailto:fermveldegem@gmail.com) of 0473/51 36 19 (Mieke) - inschrijvingen beperkt

- **Betaling:** na bevestiging inschrijving

