



Brussel, 29/01/2010

## **Fit het nieuwe decennium in!**

2010, een nieuw tijdperk is aangebroken. Maar ben jij er al helemaal klaar voor? Wacht niet tot de tijd je inhaalt om je goede voornemens waar te maken en kom op zaterdag 6 en zondag 7 februari naar de Opendeurdagen van Friskis & Svettis, de sportclub waar “iedereen zich met plezier en gezond in het zweet werkt” !

**F&S** biedt namelijk geestige workouts aan waar je het eerste februariweekend gratis naartoe kunt! Nieuw is deze keer dat je je in topvorm kan dansen, want vanaf volgend semester staat er een gloednieuwe dance session op het programma. Maar uiteraard kan je ook nog steeds proeven van de originele basic en medium sessions of de intensieve ervaringen met Stations of Ki-box.

Haal je liever een frisse neus op tijdens het sporten? Kom dan naar het Jubelpark en ontdek welke Friskis & Svettis-outdoorsporten helemaal voor jou zijn weggelegd! Er is keuze tussen Nordic Walking, Jogging en Nordic Walking Cross.

2010 is al uit de startblokken. Nu jij.

### **Outdoor**

Nordic Walking, Jogging, Cross Training...

Zaterdag 6 februari om 10u00

Jubelpark Brussel (afspraak onder de bogen)

### **Indoor**

Fitness, Dance, Station, Ki-Box ...

Zondag 7 februari van 10:00 tot 15:00

GC Maalbeek, Oudergemlaan 126,  
1040 Etterbeek

**Er is gratis babysitting voorzien !**

**Iedereen is van harte welkom!**

Meer inlichtingen over het nieuwe voorjaarsprogramma op [www.friskis.be](http://www.friskis.be)

Voor verdere informatie kunt u terecht bij **Miriam Tessens** [mtessens@yahoo.com](mailto:mtessens@yahoo.com)