



# KDO ZOMERACTIE BETTERBOOTCAMP



## Fit blijven tijdens de zomerstop!

Tijdens de zomerstop kun je aansluiten bij de Bootcamp op maandag- en/of woensdagavond bij kdo op het 3<sup>e</sup> veld. De BetterBootcamp is een groepsles in de buitenlucht waar plezier voorop staat. Elke les is anders, maar tijdens elke les komen alle spieren aanbod. De BetterBootcamp is toegankelijk voor iedereen op elk niveau. Je kunt zo aansluiten, aanmelden is niet verplicht.



Mobile: +31(0) 618 540 997  
E-mail: [info@bybetter.nl](mailto:info@bybetter.nl)  
Website: [www.bybetter.nl](http://www.bybetter.nl)  
Facebook: [www.facebook.nl/bybetter](http://www.facebook.nl/bybetter)  
Instagram: [www.instagram.com/bybetter.nl](http://www.instagram.com/bybetter.nl)

## BetterBootcamp

**Locatie:**  
**KDO, 3<sup>e</sup> veld**

**Maandag:**  
**19:30 – 20:30**

**Woensdag:**  
**20:00 – 21:00**

**Conditie**  
**Kracht**  
**Coördinatie**  
**Snelheid**

**Bijzonderheden:**  
**23 juli, 25 juli, 30 juli:**  
**Locatie Egeltjesbos**  
**1 augustus: Geen**  
**training i.v.m.**  
**Polderfeest**

## BETTERBOOTCAMP

Losse les: €5,-  
5 lessen: €20,-

Geen abonnement  
Geen verplichtingen

Wel spierpijn 😊