



Programma fysieke trainingen Topsporthal Almere 2019/2020



Naast de golftrainingsprogramma's is er in de wintermaanden ook weer het fysieke trainingsprogramma. Emiel van Zeventer (sport & fysiotherapeut) is hiervoor de trainer.

In de fysieke trainingen ga je lekker met elkaar sporten. Stimuleer en motiveer elkaar om het maximale uit de trainingen te halen, je sterker te maken, je makkelijker te laten bewegen en dat allemaal gericht op de golf!

De trainingen zijn in het supermoderne sportcomplex naast de Topsport hal in Almere.

De trainingsdata zijn:

November 2019

- 2-11-2019 9:00 - 11:00 AKT Multiruumte (begane grond).
- 16-11-2019 9:00 - 11:00 AKT Multiruumte (begane grond).
- 30-11-2019 9:00 - 11:00 2:00 AKT Multiruumte (begane grond).

December 2019

- 14-12-2019 9:00 - 11:00 AKT Multiruumte (begane grond).

Januari 2020

- 11-01-2020 9:00 - 11:00 AKT Multiruumte (begane grond).
- 25-01-2020 9:00 - 11:00 AKT Multiruumte (begane grond).

Februari 2020

- 8-02-2020 9:00 - 11:00 AKT Multiruumte (begane grond).

Maart 2020

- 7-03-2020 9:00 - 11:00 AKT Multiruumte (begane grond).
- 21-03-2020 9:00 - 11:00 AKT Multiruumte (begane grond).