

Flidunen-sportarrangementen voor **Stortemelk**-gasten

- **Sportactiviteiten zomer 2018**

Vanaf 7 juli tot eind augustus biedt Flidunen:

- **CrossFit:** (tót 7 juli op woensdag van 20.00 tot 21.00 uur)

CrossFit is een manier van fitness die gewichtheffen, atletiek en gymnastiek combineert in één trainingsvorm. Gedurende de training worden functionele bewegingen op een gevarieerde manier, in een hoge intensiteit uitgevoerd.

- **Bootcamp:**

Een Bootcamp is een spierversterkende trainingsmethode uitgevoerd in teamverband onder professionele begeleiding van een fitnessinstructeur. Het doel is om de kracht en uithouding te verbeteren door intense groepstrainingen gedurende de periode van een uur. Door het teamverband sporten de deelnemers intenser dan ze individueel zouden doen, zodat de efficiëntie van de training verhoogt.

- **Obstacle Run:**

Een Obstacle Run is een hardloopevenement waarbij de deelnemers onderweg diverse obstakels tegenkomen. Vaak gaat de route door de natuur en komen de deelnemers onderweg water tegen. Voorbeelden zijn het kruipen onder obstakels door, over obstakels springen, over touwnetten klimmen. Het doel is om de deelnemers de fysieke en psychologische grenzen van zijn of haar kunnen op te laten zoeken.

Dinsdagochtend	CrossFit	10.30 - 11.30 uur
Woensdagavond	Bootcamp	20.00 - 21.00 uur
Donderdagochtend	Obstacle Run	10.30 - 11.30 uur

**Alle activiteiten starten bij Sportcentrum Flidunen, Uitlegger 2, 8899 CE Vlieland
Stortemelk-gasten krijgen speciale kortingen op fitness- en groepslessen (z.o.z.).**

Verder vragen we jullie speciale aandacht voor het volgende:

- **Bouwdorp Vlieland 2018**

Dit jaar maken we van Bouwdorp een waar bouwspektakel, we gaan drie dagen lang bouwen om een echt dorp neer te zetten van pallets en afvalhout.

Van dinsdag 31 juli tot en met donderdag 2 augustus van 12:00 tot 16:00 uur zijn jong en oud welkom om te komen klussen. Wij regelen al het materiaal en de begeleiding.

De entreprijs bedraagt € 5,00 per dag.

Opgeven kan via info@sportcentrumflidunen.nl.

- **Morning Dance Workout**

door Percy Kruythoff (van So You Think You Can Dance!)

Op woensdag 8 augustus van 10:00 tot 11:00 uur geeft choreograaf Percy Kruythoff, bekend van het tv-programma So You Think You Can Dance, een dance-workout.

Het wordt een combinatie van Zumba, Jazz en Moderne dans: leuk, afwisselend en vooral érg goed voor je lichaam.

Wil je meedoen aan deze Morning Dance Workout? Geef je dan **voor 1 augustus** op via info@sportcentrumflidunen.nl (bij te weinig aanmeldingen vervalt deze workout).

De entreprijs bedraagt € 7,50.

Dit wil je niet missen!

Voor gasten van **Stortemelk** gelden speciale kortingen voor fitness- en groepslessen:

Weekendpas	Het hele weekend fitnesssen kan nu al voor € 12,50 ipv € 22,50! Wil je daarnaast ook nog meedoen met de groepslessen, dan betaal je per les in plaats van € 7,50 maar € 6,00.
Weekpas	De hele week fitnesssen kan nu al voor € 19,50 ipv € 52,50! Wil je daarnaast ook nog meedoen met de groepslessen, dan betaal je per les in plaats van € 7,50 maar € 6,00.

Tot ziens bij Flidunen!

