Boxing45, ladies only

Confi-Training

Woensdag 17 december 2025 van 09:00 tot 09:45 uur

Over 2 weken

Confi-Training

F B Deurvorststraat 40A, Ulft

Terugkerende activiteit

Wekelijks op woensdag tot en met 22 april 2026

Boxing45, ladies only

Voel je je niet thuis in grote reguliere sportschool, heb je misschien een maatje (of 2) meer of wil je (weer) op een laagdrempelige manier beginnen met sporten?
Dan is de laagdrempelige studio van Confi-training the place to be.

Bij Boxing45 wisselen we (kick)bokstechnieken af met oefeningen voor conditie en kracht.
We gaan we 45 min knallen volgens een vaststaand concept begeleid door passende muziek.
van Warming-Up naar Hiit en al Boksend naar het Intermezzo om via de Speedronde met een Climax af te sluiten.

Doordat de groepen niet groter zijn dan 10 dames is er veel ruimte voor persoonlijke aandacht.
Lekker samen bezig zijn, plezier hebben en ondertussen werken aan een fullbody workout.
en na de les kletsen we bij te kletsen onder het genot van koffie / thee of water

Woonkern

Bontebrug, Etten, Gendringen, Silvolde, Terborg, Ulft

Ga voor meer informatie naar
onzeoudeijsselstreek.nl/agenda

Boxing45, ladies only
17-12-2025 / 09:00 - 09:45
F B Deurvorststraat 40A