



Free Running

Wekelijks op vrijdag

Free-running is een nieuwe manier van bewegen. Springen over betonnen elementen, zwaaien aan palen en opspringen tegen muren. Met free-running kunnen deelnemers zich op experimentele manier verplaatsen en verantwoord stunts met hun lichaam. Het daagt ze lichamelijk uit en traint hun reflexen.

Free-running ook wel Extreme Movement of Urban Gym genoemd is overgewaaid uit Amerika. Bekend van films als Spiderman, Casino Royale en Men in Black waarin over muren wordt gesprongen.



Wat moet je meenemen:
jogging of trainingsbroek, stoer shirt maar zeker goede stevige sportschoenen.

Deelname is mogelijk vanaf **8 jaar**, voor tijden of meer informatie neem contact op met de Sportcoach.

Locatie: Sportcentrum de Kemmer te Oirschot



@doitoirschot



06 20441685



/doitoirschot



doitoirschot@gmail.com