

File sporten

Na je werkdag lekker sporten. En daarna filevrij naar huis.



Na je werkdag even lekker je hoofd leegmaken. In de buitenlucht werk je aan spierversterking, conditie en verbranding. Iedere les is weer anders. De full-body-workout is geschikt voor zowel

de echte beginner als de gevorderde sporter. Je sport onder deskundige begeleiding op je eigen niveau. Na een paar keer merk je al dat je fitter en leniger bent en beter kunt ontspannen.

Vanaf 5 juni

Gratis deelname en aanmelden is niet nodig.

Woensdag en donderdag van 17.00 - 18.00 uur. Verzamelen bij grasveld Liberty Global (Boeing Avenue Schiphol Rijk). Bij genoeg belangstelling trainen we ook van 18.00 - 19.00 uur.

- ✓ Blijf (of wordt) fit
- ✓ Samen met anderen (neem je collega mee!)
- ✓ De avond voor jezelf
- ✓ Na de avondspits naar huis
- ✓ Kosteloos tot december 2019

Meer info vind je op www.grootschipholbereikbaar.nl/filesporten

Aangeboden door:



Traffic jam workout

Work out after work and skip the traffic jam.



Empty your mind after work and join our workout outside! Every workout is different, and suitable for novice and advanced athletes. You will train under

professional supervision and on your own level. After a couple of times you will notice that you are more fit, agile and relaxed!

From June 5th

No need to sign in, and free of charge!

Wednesdays and Thursdays from 5 until 6pm at the grass court at Liberty Global (Boeing Avenue Schiphol Rijk). If there's enough interest we will also workout from 6 until 7pm.

- ✓ Become or stay fit!
- ✓ Get to know your colleagues (and bring them!)
- ✓ Enjoy the rest of your evening
- ✓ Skip the traffic jams
- ✓ Free of charge until december 2019

More information: www.grootschipholbereikbaar.nl/filesporten

Brought to you by:

