

# Kracht- en movement trainingen voor surfers op de Brouwerdam



Als het waait willen we het water op, voor het gevoel dat alleen surfers kennen. Als windsurfer of kitesurfer weet je dat onze sport een extreme sport is.

## Wil je dat je lichaam watersportready is?

Met het trainingsprogramma van B-DAM kan jij je lichaam watersportready maken en houden.

Kosten: € 15 euro voor een losse training van een uur of € 96,- voor een strippenkaart van 8 trainingen\*

**Trainingsmomenten: dinsdagavond en zondagochtend.**

**Vragen, info of meedoen:  
App of bel naar 06 11 30 6636**

\*Inclusief trainingsschema voor thuis en online trainingsomgeving met oefeningen.

#bdam  
@b\_dam\_com  
www.b-dam.com  
info@b-dam.com