

## Elke dag sporten bij Gezond Gouds!

Bij Gezond Gouds staat plezier in bewegen op nummer 1. Iedere dag van de week kun je bij Gezond Gouds terecht om te sporten en te ontspannen, in een groep of 1-op-1, op diverse locaties in Gouda.

Dankzij ons uitgebreide lesaanbod zit er altijd iets leuks voor jou tussen. Onze enthousiaste trainers staan voor je klaar. Tot snel bij één van onze lessen!

## Ons aanbod

- BOOTCAMP
- KRACHTTRAINING
- YOGA
- GEZOND WANDELEN
- ZWANGER- EN MAMA TRAINING
- OBSTAKEL RUN TRAINING
- OUDER- EN KIND BOOTCAMP T/M 12 JAAR

Onbeperkt voor maar 39 euro p.m.  
1 x per week voor maar 25 euro p.m.

## Onze locaties


- GOVERWELLE
- BLOEMENDAAL
- WESTERGOUWE
- GOUDSE HOUT
- GOUDASFALT



Mail naar [info@gezondgouds.nl](mailto:info@gezondgouds.nl) en doe gratis mee met een les naar keuze!

Gezond Gouds  
+31(0)643582373

[www.gezondgouds.nl](http://www.gezondgouds.nl)  
[info@gezondgouds.nl](mailto:info@gezondgouds.nl)

 Altijd op de hoogte?  
Volg ons!

# Ons Lesrooster

## Elke dag sporten in Gouda!



### Maandag

- 19:00 | SnelSterk Bootcamp | Goverwelle
- 20:15 | Yoga | Goverwelle
- 20:30 | Sterk Krachttraining | Bloemendaal

### Dinsdag

- 20:30 | Sterk en SnelSterk Bootcamp | Goverwelle

### Woensdag

- 09:00 | SnelSterk Bootcamp | Goudse Hout
- 10:15 | Ouder- en Kind Mini Bootcamp | Goverwelle
- 20:00 | Sterk Krachttraining | Westergouwe
- 20:00 | Zwanger- en Mama Training | Goverwelle

### Donderdag

- 20:00 | SnelSterk Bootcamp | Goverwelle

### Vrijdag

- 09:00 | Obstakel Training | GoudAsfalt (1 x per maand)
- 09:00 | Sterk Krachttraining | Goverwelle
- 09:00 | Ouder- en Kind Mini Bootcamp | Goverwelle
- 10:15 | Yoga | Goverwelle

### Zaterdag

- 08:30 | Snelst HIT Training | Goverwelle
- 08:30 | Gezond Wandelen | Goverwelle (vanaf 24 maart)
- 09:30 | Sterk Krachttraining | Goverwelle
- 09:30 | Zwanger- en Mama Training | Goverwelle

### Zondag

- 10:00 | Yoga | Goverwelle (iedere 2 weken)
- 10:30 | Ouder en Kind Bootcamp | Bloemendaal (iedere 2 weken)

Mail naar [info@gezondgouds.nl](mailto:info@gezondgouds.nl) en doe gratis mee met een les naar keuze!