

Small Group Training

Wat is SGT?

Small Group bestaat uit 4 tot maximaal 8 personen. Met dit kleine aantal is de persoonlijke begeleiding in deze training intensief en meer op jou niveau gericht.

Samen sporten werkt motiverend, gezelliger en uitdagend.

Inhoud training

De afwisselende workouts zijn gericht op verbetering balans en coördinatie, tot conditie en kracht en vetverbranding. Alle spiergroepen komen aan bod.

Intake

Jouw persoonlijke doelen en wensen, medisch en sportieve achtergrond wordt in kaart gebracht.

De training verloopt in een uiterst gemoedelijke en gezellige sfeer, voor iedereen geschikt die functioneel wil blijven bewegen, fit en vitaal wilt blijven!

Start 1e training: week 36 2020*

Laatste training: week 47 2020*

1x per week: +/- 60 min.

Vrijdagochtend: 11:15 uur (nog enkele plaatsen)

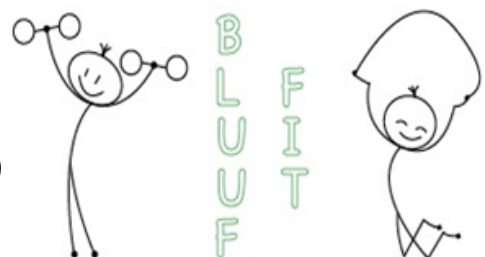
Vrijdagmiddag: 13:15 uur

Minimaal: 4 pers. (Maximaal: 8 personen)

Locatie: Sportworxs Zierikzee

Kosten: € 150,- p.p./p. 12 weken.

Mail naar bluuffit@zeelandnet.nl of kijk op sportworxs.nl



* Onder voorbehoud.

