

# 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.

## Evaluatie

Na ± 6 weken kan er in overleg een evaluatie plaatsvinden, waarin we de resultaten van de afgelopen weken bespreken.

*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 14 2020

Laatste training: week 26 2020\*

1x per week: +/- 60 min.

Maandagochtend: 10:30 uur

Vrijdagochtend: 11:15 uur

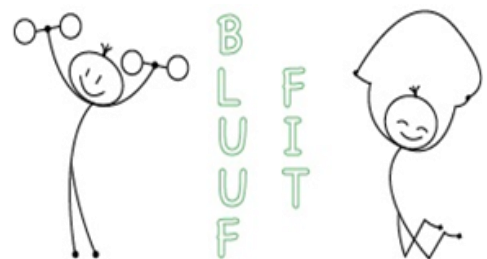
Vrijdagmiddag: 13:15 uur

Minimaal: 4 pers. (Maximaal: 8 personen)

Locatie: Sportworxs Zierikzee

Kosten: € 150,- p.p./ p. 3 mnd.

Mail naar [bluuffit@zeelandnet.nl](mailto:bluuffit@zeelandnet.nl) of kijk op [sportworxs.nl](http://sportworxs.nl)



\* Onder voorbehoud.