

# 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 6 2021\*

Laatste training: week 17 2021\*

1x per week: +/- 60 min.

Maandagochtend: 11:00 uur **NEW**

Vrijdagochtend: 11:15 uur (1 plek beschikbaar)

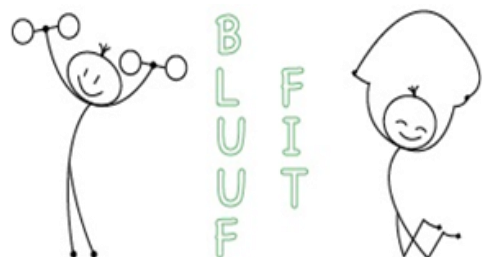
Vrijdagmiddag: 13:15 uur

Minimaal: 4 pers. (Maximaal: 8 personen)

Locatie: Sportworxs Zierikzee

Kosten: € 150,- p.p./ p. 12 weken.

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



\* Onder voorbehoud.