

Bootcamp

Sportoriëntatie

**MOVE
EASY.**

SPORTSERVICE



Wat is Bootcamp?

Een bootcamp is een spierversterkende trainingmethode uitgevoerd in teamverband onder professionele begeleiding van een fitnessinstructeur. Het doel is om de kracht en uithouding te verbeteren door intense groepstrainingen gedurende de periode van een uur. Door het teamverband sporten de deelnemers intenser dan ze individueel zouden doen, zodat de efficiëntie van de training verhoogt.

De Clinic

Tijdens de clinic ervaar je wat bootcamp is en op welke manier een les wordt aangeboden. Wij zullen fysiek niet tot het uiterste gaan omdat wij het ervaren van de type les belangrijker vinden, des al niet te min zullen er wel spierversterkende oefeningen worden aangeboden.

Voor wie:

Mensen die graag meer willen weten over deze uitdagende groepsles

We zien je graag tijdens de clinic, tot dan!!

Wat vragen we van je:

Ervaring is niet nodig, enkel een goede inzet tijdens de les. Als we gezamenlijk zorgen voor een sfeer waarin iedereen zich prettig voelt, dan zijn wij tevreden.

“PARTNER IN ZAKEN DIE JE BEWEGEN”