

Groepslessen Krachtraining

Als student in de master Sport- en Bewegingswetenschappen heb ik alreeds uitgebreide kennis opgedaan over gezondheid en een actieve levensstijl.

Mijn passie voor deze onderwerpen sluit perfect aan bij het green D&A-project. Met jarenlange ervaring in krachtraining wil ik mijn kennis en ervaring graag met jullie delen!

Of je nu een doorgewinterde krachtrainer bent of nog nooit een squat hebt uitgevoerd, geen zorgen!

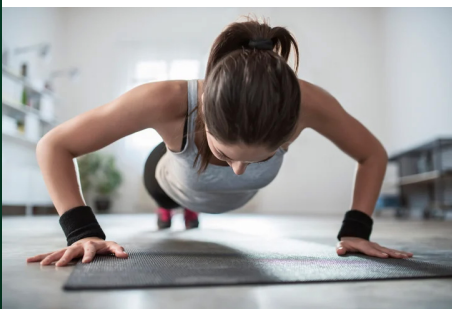
Onze sessies zijn ontworpen voor elk niveau, van beginner tot gevorderde. Elke les begint met een korte opwarming, gevolgd door een reeks krachtoefeningen die alle belangrijke spiergroepen aanspreken.

We sluiten af met gerichte buikspieroefeningen.

Ik besteed veel aandacht aan je techniek om ervoor te zorgen dat je de oefeningen correct en efficiënt uitvoert.

Mijn doel is simpel: je helpen een gezonde en actieve levensstijl aan te nemen!

Tot gauw !



WAAR

GREEN D&A
Hulshoutsesteenweg 50
Itegem

WANNEER

Iedere zondag
van 10:00 - 11:00u

Uitzondering
17/10 en 24/11
van 10:30-tot 11:30u

INSCHRIJVEN

Prijs 15 euro per les
5 lessen = 1 les gratis

Gratis proefles op 21/9
eerste echte les op 29/9

Inschrijven via de website
www.green D&A.be

