



### **SMALL GROUP TRAINING!** **Fun & Function**

De Small Group Training is een algemene **FIT**-heid training in kleine groepen met 3 tot 6 personen en wordt gegeven door onze professionele personal trainers.

De ideale, één uur durende, fitnessstraining om te shapen, te onderhouden en om **FIT**-ter te worden met een persoonlijke benadering. Alle zorgvuldig uitgekozen oefeningen zijn op persoonlijk niveau uit te voeren terwijl u de motivatie vanuit de groep ervaart. U traint in een aangename fitnessstudio met eenvoudige hoogwaardige fitness materialen. Ook heerlijke buitentrainingen, gebruik makend van o.a. de omgeving, kan aan bod komen.

De volgende uitdagende onderdelen kunnen, voor u, aan bod komen:

- ❖ Kracht & Uithoudingsvermogen
- ❖ Houding & Stabiliteit
- ❖ Balans & Coördinatie
- ❖ Functioneel bewegen

Bij Small Group Training is eveneens inbegrepen:

- ❖ Handdoeken service
- ❖ Een gevulde drinkbidon tijdens elke training

De trainingen zijn op donderdagavond 19:00uur en zaterdagochtend 10:00uur in het sfeervolle Van der Valk Hotel Hengelo.

De kosten voor het membership starten vanaf € 84,00 per persoon per maand, er zijn geen inschrijfkosten. Voor informatie en inschrijving kunt u contact opnemen met personal trainer Andre Wiggers. Tel: + 31 (0)6 – 105 106 66

#### **EXTRA!**

Om de technieken sneller “onder de knie te krijgen” of sneller uw doelstellingen te bereiken kunt u, in overleg met de personal trainer, Small Group Training met Personal Training combineren.