

AQUA BOOTCAMP

1

Bootcamp is een populaire sport voor zowel jong als oud, voor zowel mannen als vrouwen. Bewezen is dat deze sport een positieve invloed heeft op de spieren, het hart en de bloedvaten... Wij maken de vertaalslag naar het water... en Aqua Bootcamp is een feit!

Aqua Bootcamp zou je kunnen omschrijven als een intensieve, maar eenvoudig te volgen workout waarbij de nadruk ligt op cardio en spierkracht.

De workout vormt je lichaam en stimuleert je mentaal en fysiek. Je doorzettingsvermogen wordt op de proef gesteld, je verbetert je conditie en je mentale weerbaarheid en je zult zien dat je je eigen grenzen gaat verleggen.

Uiteraard is het bewegen in het water al heerlijk... maar buiten bewegen in het water is natuurlijk helemaal geweldig. Onder begeleiding van enthousiaste mensen gaan we werken aan een intensieve beleving in het water.

Om mee te kunnen doen aan het Aqua Bootcampen moet je zwemvaardig zijn, minimaal 12 jaar en moet je beschikken over een flinke dosis doorzettingsvermogen.

Kosten: knipkaart 6 lessen Eur 30,50
knipkaart 12 lessen Eur 48,75



Proefles:

Op dinsdag 24 april is er een gratis proefles!

Lestijden		Tijden
Aqua Bootcamp Vanaf 12 jaar	dinsdag vrijdag (onder voorbehoud)	20.00-20.45 uur 20.00-20.45 uur