

Lesduur

60 minuten

Enkel mogelijk als
volledige lessenreeks
= 4 weken (€ 60)

energico

GROEPSLESSEN



PERSONAL OUTDOOR TRAINING

Training in groepjes van 4 personen

De OUTDOOR trainingen vinden plaats onder de overdekte loop piste naast Sporthal de Borg in Neeroeteren. We trainen, corona-proof, in groepjes van 4 personen, inclusief de instructeur.

De inhoud van de trainingen zijn zeer gevarieerd. Er komt altijd een stuk conditietraining in voor, maar ook spierversterkende oefeningen met eigen lichaamsgewicht en we maken iedere les gebruik van 1 soort materiaal (vb. Barbell, XCO trainer, losse gewichten, elastieken, etc.). Dit alles op een laagdrempelige manier, zodat je op 4 weken tijd je conditiepeil weer optrekt.

Door te trainen in kleine groepjes in de buitenlucht stimuleer je elkaar en krijg je een intensieve begeleiding van je instructeur. We doen dit alles op opzwepende muziek. Plezier en fun verzekerd!

Praktisch:

Er is geen vereiste wat betreft ervaring en/of fitheid, iedereen die wil, kan meedoen!

Het is enkel mogelijk om aan te melden voor de hele lessenreeks.

CORONA-MAATREGELEN:

- De Social Distancing van 1,5m wordt ten alle tijden gerespecteerd.
- Het aantal plaatsen is beperkt tot 4 deelnemers per groep (inclusief instructeur).
- Iedere deelnemer krijgt voor de duur van de sessie ontsmet materiaal ter beschikking (dit mag onderling niet doorgegeven worden)
- Meebrengen: matje + flesje water
- **INSCHRIJVEN VERPLICHT** (enkel de startdatum van de reeks):

<http://www.momoyoga.com/energico-groepslessen/inschrijven/>

Maandag

Groep 1: 17:00-18:00

Groep 2: 18:00-19:00

11/01 + 18/01 + 25/01 + 01/02

Dinsdag

Groep 1: 17:30-18:30

Groep 2: 18:30-19:30

12/01 + 19/01 + 26/01 + 02/02

Woensdag

Groep 1: 18:00-19:00

Groep 2: 19:00-20:00

13/01 + 20/01 + 27/01 + 03/02

Donderdag

Groep 1: 18:30-19:30

Groep 2: 19:30-20:30

14/01 + 21/01 + 28/01 + 04/02

Zondag

Groep 1: 10:00-11:00

Groep 2: 11:00-12:00

17/01 + 24/01 + 31/01 + 07/02

LOCATIE

OVERDEKTE LOOPPISTE

Sporthal De Borg

Rotemerlaan 36


3680 Neeroeteren


Prijs:

60 euro (4 lessen)


Betaling via inschrijflink.

 www.energico.be

 fb.me/energicogroepslessen

 instagram.com/energico_groepslessen

 hello@energico.be

 +32 497 88 32 37

 tiktok.com/@energico_groepslessen