

# BOOTCAMP

**WIE DURFT?!**

**Start: Woensdagmiddag 3 april van 15.00 – 16.00 uur!!**

**Locatie: De Kuip in Ochten**

Een bootcamp is een spierversterkende trainingmethode uitgevoerd in teamverband onder professionele begeleiding.

Het doel is om de kracht en uithouding te verbeteren door intense groepstrainingen die een uur duren.

Met onze kinderbootcamplessen gaan wij de kinderen door middel van samenwerking op een leuke manier aan het bewegen krijgen. Door het teamverband sporten de deelnemers intenser dan ze individueel zouden doen wat de efficiënte van de training verhoogt.

**Kosten: 50 euro voor een strippenkaart voor 10 bootcamplessen**  
(geldig in de periode van 3 april t/m 30 juni 2019)

Ben je enthousiast en doe je met ons mee? Geef je op en haal het beste in je naar boven onder begeleiding van een van onze personal trainers.

**Let op: VOL = VOL**

Voor meer informatie en/of opgeven kunt u ons bellen of even langskomen bij de balie.



Medi-Sports, Burg. H. Houtkoperlaan 2a, 4051 EX Ochten  
0344-641787 info@medi-sports.nl