

CIRCUITTRAINING

- Alternatieve training voor joggers
- Spierversterkend en lenigheidsmakend
- Binnen of buiten
- Voor jonge en oudere recreanten
- Intensief of laagdrempelig
- Plezier en variatie

... met circuittraining kan je vele kanten op!

Tijdens deze sessie gaan we in de praktijk aan de slag, bekijken we hoe we een circuittraining kunnen organiseren, hoe we kunnen differentiëren, hoe we de inspanning kunnen bewaken.

Dit is een praktijksessie, voorzie trainingskledij!
Kan je door omstandigheden niet zélf deelnemen, dan kan toekijken ook.

