

FIT DE GRONINGSE ZOMER DOOR

CLUBSPORT FITNESS | VOOR BEGELEIDERS & CLIËNTEN UIT DE
MAATSCHAPPELIJKE OPVANG

VERGOEDING LIDMAATSCHAP FIT 4 FREE

STOOT vergoedt een **1 jarig Fit4Free lidmaatschap** voor cliënten die deelnemen aan dit 12 wekelijkse programma. Hiervoor is deelname aan minimaal 10 lessen een vereiste.

OOK VOOR (TRAJECT)BEGELEI DERS

Een keer wat anders tijdens begeleidingsuren? Train mee!

Naast het aanmelden van deelnemers uit de maatschappelijke opvang is er tevens ruimte voor 5 begeleiders om mee te trainen in dit programma. Frisse interactie met cliënten en werken aan een fit lichaam? Dan zit je hier op de juiste plek.

WAT GAAN WE DOEN

We starten met de laatste ronde van **#CLUBSPORT** en vieren dit spectaculair ☺ Samen met twee Personal Trainers trainen we in 12 weken naar het volbrengen van een:

- **5K LOOPEVENT** in juli &
- modderige **OBSTAKELRUN** in september

SAMEN STA JE STERKER

Om te komen tot deze sportieve teamprestatie wordt 1x per week getraind bij Fit4Free in Vinkhuizen met een vaste groep van 10 deelnemers (exclusief begeleiders). Ook wordt een 20 minute thuisprogramma opgesteld die deelnemers 1x per week zelf kunnen uitvoeren.

Hoe het schema er precies uitziet zie je op de volgende pagina.



INFO@STOOT.NU

stoot



+31644176008



[HTTPS://WWW.LINKEDIN.COM/I
N/ROSANNE-ROELES-
3B444068/](https://www.linkedin.com/in/rosanne-roeles-3b444068/)

FIT DE GRONINGSE ZOMER DOOR

12 WEKEN SCHEMA

START WOENSDAG 21 JUNI

WEEK 1 CIRCUIT + INTERVAL + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS
WEEK 2 CIRCUIT + INTERVAL + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS

WEEK 3 BOOTCAMP + INTERVAL + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS
WEEK 4 BOOTCAMP + INTERVAL + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS

WEEK 5 HITT + INTERVAL + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS
WEEK 6 HITT + INTERVAL + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS

WEEK 6 (JULI): 5K LOOPEVENT MET TRAININGSTEAM

WEEK 7 CIRCUIT + INTERVAL + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS
WEEK 8 CIRCUIT + INTERVAL + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS

WEEK 9 BOOTCAMP + INTERVAL + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS
WEEK 10 BOOTCAMP + INTERVAL + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS

WEEK 11 HITT + INTERVAL + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS
WEEK 12 HITT + INTERVAL + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS

WEEK 12 (SEPTEMBER) MODDERIGE OBSTAKELRUN MET TRAININGSTEAM

BIJ AANMELDING VOOR WOENSDAG 21 JUNI KRIJG JE GRATIS:

1. 12 TRAININGEN O.L.V. PT'ER BIJ FIT4FREE
2. 12 PERSOONLIJK TRAININGSPLAN
3. 12 GEZONDE RECEPTEN VOOR KLEIN BUDGET
4. 1 TOEGANGSKAARTJE PER DEELNEMER 5K LOOP
5. 1 TOEGANGSKAARTJE PER DEELNEMER OBSTAKELRUN
6. INTAKE MET MAATSCHAPPELIJK SPORTPROFESSIONAL & PT
7. VERVOER & GEZONDE VOEDING BIJ DEELNAME LOOPEVENTS



INFO@STOOT.NU

stoot



+31644176008



[HTTPS://WWW.LINKEDIN.COM/IN/ROSANNE-ROELES-3B444068/](https://www.linkedin.com/in/rosanne-roeles-3b444068/)