

FIT DE GRONINGSE ZOMER DOOR

CLUBSPORT KICKBOKSEN | VOOR BEGELEIDERS & CLIËNTEN UIT DE
MAATSCHAPPELIJKE OPVANG

1 JARIG LIDMAATSCHAP AIHATO OF SHERA FIGHTS

STOOT vergoedt een **kickboks 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

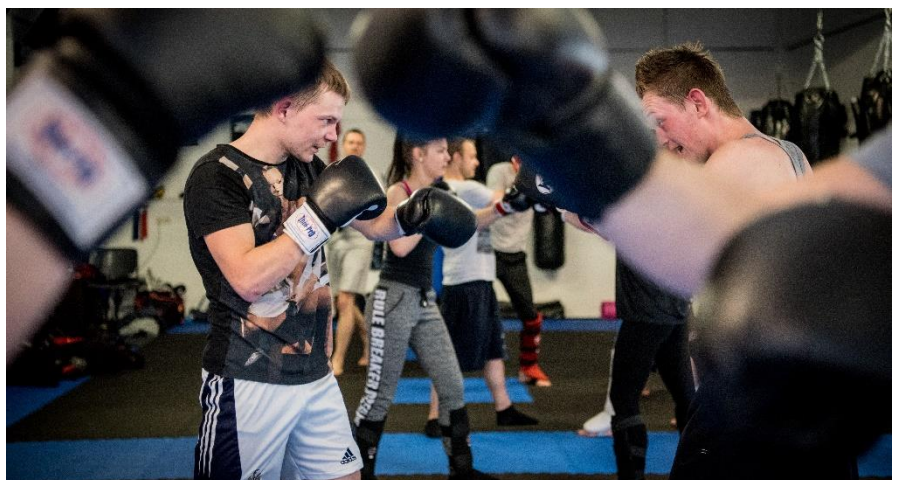
We starten met de laatste ronde van **#CLUBSPORT** en vieren dit spectaculair 😊 Samen met twee (oud) wedstrijdvechters trainen we naar:

- Een ringwedstrijd van 3 x 1:30 minuten tegen een oud kampioen met fotocollage en jury (na 12 weken)
- Daarnaast wonen we met het team een kickboksgala bij & trainen we mee met een reguliere trainingsgroep (na 6 weken)

SAMEN STA JE STERKER

Om te komen tot deze sportieve teamprestatie wordt 2x per week getraind waarvan 1x bij Aihato in het centrum & 1x bij Shera Fights in Vinkhuizen. Dit doen we met een vaste groep van 10 deelnemers (exclusief begeleiders). Ook wordt een 20 minuten thuisprogramma opgesteld die deelnemers 1x per week zelf 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 DONDERDAG 22 JUNI

WEEK 1 CIRCUIT + TECHNIEK + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS

WEEK 2 CIRCUIT + TECHNIEK + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS

WEEK 3 MINDSET + TECHNIEK + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS

WEEK 4 MINDSET + TECHNIEK + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS

WEEK 5 KRACHT + INTERVAL + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS

WEEK 6 KRACHT + INTERVAL + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS

WEEK 6 (JULI): KICKBOKSGALA

WEEK 1 CIRCUIT + TECHNIEK + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS

WEEK 2 CIRCUIT + TECHNIEK + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS

WEEK 3 MINDSET + TECHNIEK + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS

WEEK 4 MINDSET + TECHNIEK + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS

WEEK 5 KRACHT + INTERVAL + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS

WEEK 6 KRACHT + INTERVAL + THUISSCHEMA & VOEDINGSTIPS

WEEK 12 (SEPTEMBER) RINGGEVECHT MET PROF & FOTOCOLLAGE

BIJ AANMELDING VOOR DONDERDAG 22 JUNI KRIJG JE GRATIS:

1. 12 TRAININGEN O.L.V. PROF KICKBOKSER
2. 12 PERSOONLIJK THUIS TRAININGSPLAN
3. 12 GEZONDE RECEPTEN VOOR KLEIN BUDGET
4. 1 TOEGANKSKAARTJE PER DEELNEMER KICKBOKSGALA
5. 1 RINGGEVECHT MET JURY EN FOTOCOLLAGE
6. INTAKE MET MAATSCHAPPELIJK SPORTPROFESSIONAL & PT
7. VERVOER & GEZONDE VOEDING BIJ DEELNAME KICKBOKSEVENTS



INFO@STOOT.NU

stoot



+31644176008



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