

FIT GROUPS

Ben jij al bekend met onze uitdagende small group trainingen? Onze **FITGROUPS** zijn energieke en leuke lessen die je helpen fit te blijven.

Fitgroups bieden een perfecte balans tussen individuele aandacht en de motivatie van een groep. Je profiteert van persoonlijke begeleiding van onze Personal Trainers, terwijl je op je eigen tempo kunt trainen. Bovendien word je onderdeel van een enthousiaste groep die elkaar inspireert en motiveert. Meld je nu aan en boek zelf je lessen in via het rooster in de Fitmasters app!

De Fitgroups zijn voor iedereen binnen én buiten Fitmasters. Het is dus ook mogelijk om losse Fitgroups te volgen.

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG*	ZONDAG*
	11:00 PILATES - CINDY		11:00 PILATES - CINDY		09:00 PILATES - CINDY	10:00 PILATES - CINDY
	19:30 SPINNING - MARK 20:00 BOXING - SIENEKE		20:00 STRENGTH & CONDITIONING - GIJS B.			

*De pilateslessen wisselen zaterdag en zondag af. Check het rooster in de Fitmasters app voor de exacte datums

AANMELDEN KAN VIA: ADMINISTRATIE@FITMASTERS.EU

- Afmelden uiterlijk 24 uur van tevoren
- Training gaat door bij minimaal 3 deelnemers
- Lessen duren 60 minuten met maximaal 9 personen
- Te boeken via het rooster in de Fitmasters app
- Kosten voor members: €15,- per les of betaal 14 lessen in één keer en krijg 1 les cadeau €210,-
- Kosten voor niet members: €17.50 per les of betaal 14 lessen in één keer en krijg 1 les cadeau €245,-
Incl 60 min toegang tot onze FM-gym voorafgaand aan de les

FITMASTERS
YOUR PERSONAL BEST

FIT GROUPS

SPINNING – MARK

Fiets fit de winter uit en wees klaar voor het voorjaar! Deze training bestaat uit intensieve spinning gecombineerd met krachttraining, specifiek gericht op wielrenners en fietsers. Ideaal voor iedereen die zich wil voorbereiden op klassiekers zoals de Amstel Gold Race.

PILATES – CINDY

Een inspannende, ontspannende workout! Pilates versterkt je spieren, verlengt en maakt ze flexibeler, terwijl je fysieke en mentale spanning wordt verlicht. Deze low-impact les is geschikt voor elk lichaam en is een perfecte aanvulling op je huidige trainingsschema. Ook ideaal voor blessureherstel of bij rugklachten.

BOXING – SIENEKE

Combineer twee sporten en profiteer van de voordelen van beide! Pilates verbetert je flexibiliteit, coördinatie en lichaamscontrole, terwijl boksen je armen versterkt, je rugspieren definieert en je zelfvertrouwen vergroot.

STRENGTH & CONDITIONING – GIJS

De winterstop is het ideale moment om fysiek grote stappen te zetten richting betere sportprestaties. Onder begeleiding van onze performance trainer werk je aan het vergroten van je maximale kracht, functionele core-stabiliteit en sport specifieke explosiviteit. Een ideale les voor team- en of balsporters buiten de competitie periode.

AANMELDEN KAN VIA: ADMINISTRATIE@FITMASTERS.EU