



WLC introduceert; MONSTER bootcamp

Grommen, schreeuwen en brullen, het mag allemaal!

Deze training vraagt ook om lawaai. Alle spieren worden op monsterlijke wijze aangepakt.

Dat bootcamp trainingen helemaal hot zijn maar ook leuk zijn, dat weten we allang! Want bootcamp is een full body training voor mannen en vrouwen op alle niveaus. Je sport lekker buiten en in een groep, waarbij je in je eigen tempo en intensiteit mee kunt doen. Geen verbeten gezichten en saai zware gewichten. Maar juist leuke opbouwende kracht- en flexibiliteitsoefeningen afgewisseld met conditioefeningen.

Maar wat nou als je net even iets meer wilt? Nou dan is er de MONSTER Bootcamp van WLC in het Amsterdamse bos! Het is een bootcamp training die je nog lang bij zal blijven. WLC mixt de "standaard" bootcamp oefeningen met uitdagende (natuurlijke) hindernissen en attributen. Denk hierbij aan; kettlebells, battleropes en autobanden. Maar ook teamwork door je medesporter op de rug te nemen of team touwtrekken...kortom: 1 grote challenge met jezelf!

WLC vindt persoonlijke aandacht erg belangrijk. En traint daarom alleen met kleine groepjes. Zo kunnen zij goed letten op jouw uitvoering, kennen zij jouw sterke en zwakke punten en helpen zij jouw persoonlijk het maximale uit elke training te halen. Een gezellige en ontspannen sfeer tijdens de lessen en toch een goede work out krijgen is wat zij neerzetten. Want plezier hebben tijdens het sporten is echt mogelijk!

Durf jij het aan? WLC daagt je uit!

De Monster bootcamp is er vanaf oktober elke 1^e zondag van de maand in het Amsterdamse bos. Kijk op ons lesrooster (www.sterkenweerbaar.nl), bij speciale trainingen, wanneer er een monster bootcamp is. En meld je direct aan!

Waar: Amsterdamse Bos; verzamelen bij bezoekerscentrum Amsterdamse Bos

Kosten:

WLC leden: 7,50 euro

Niet WLC leden: 10,00 euro

Door dit bedrag over te maken naar: rekeningnummer 101073798 t.n.v. WLCCombatics o.v.v. Monster en je naam maak je je inschrijving definitief.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met WLCCombatics via:
info@sterkenweerbaar.nl



