



Judoclub Jitsu-Kwai Hamme vzw

Stamnummer VJF 4122

Loystraat 70 – G61, 9220 Hamme

BE-0536.834.622

TIME TO GET FIT

Infoformulier



Voor iedereen

Wil je fitter, sterker en energieker worden? Bij Judoclub Jitsu-Kwai Hamme kan je terecht voor een toegankelijke en uitdagende crossfittraining. Perfect om conditie op te bouwen, kilo's kwijt te spelen of gewoon samen te sporten in een toffe sfeer.

Kies de formule die bij je past

Geniet van **2 gratis proefflessen**

10 beurten: €35

20 beurten: €60

40 beurten: €100

Via betaling op rekening BE14 7370 4082 1683

Mededeling: NAAM + CROSSFIT

Vul het inschrijfformulier in: (klik op of scan de qr-code)



Wat mag je verwachten



Circuittraining

Een gevarieerde trainingsvorm waarbij je verschillende oefeningen na elkaar uitvoert met korte rustpauzes



Eigen tempo

Je traint op jouw niveau, met oefeningen die je zelf kan aanpassen in intensiteit



Conditie - kracht - stabiliteit

Een complete workout die tegelijk je uithouding, spierkracht en balans versterkt



Afspraak op...

Woensdag van **20u15 tot 21u15**



Joeri
Bakkerij met smaak



"Fall seven times and stand up eight"