

STAY FIT STAY HEALTHY STAY IN TOUCH

BEHOUD DE CONNECTIE TUSSEN JOU
EN JE MEDEWERKERS VIA ZOOM

INVESTEER IN JE HUMAN
CAPITAL MET KOSTEN DIE JE
NU NIET/MINDER MOET MAKEN
(POETSDIENST, FRUITLEVERING, ...)

KIES DE UREN UIT DIE IN
JOUW BUSINESS HET BESTE
UITKOMEN

HOU JE TEAM
FYSIEK GEZOND EN
IN BEWEGING

GEEF DE MENTALE WEERBAARHEID
VAN JE TEAM EEN BOOST



TOON JE MEDEWERKERS JE
EIGEN MOTIVATIE EN
INSPIREER HEN

ZORG VOOR EEN ONTSPANMOMENT DAT
JE MEDEWERKERS SAMENBRENGT

EEN CONDITIE- KRACHTCIRCUIT

een warm-up en korte stretch
+ een variatie aan oefeningen als squats, push-ups, row-bewegingen, core oefeningen, lunges, ...
+ een cooldown.
= een pittige workout van 1 uur



MET EEN MINIMUM AAN MATERIAAL

een matje
een handdoek
een stoel
een keukentrapje (10 cm hoog)
enkele (huis-, tuin- en keuken)gewichten (bv. 2 bidons water, een gevulde rugzak ...)

EN LIVE COACHING

onze coach
> legt bij aanvang van elke workout alle oefeningen uit
> kijkt mee naar hoe jullie de oefeningen uitvoeren en stuurt bij waar nodig
> zorgt voor alternatieven, aangepast aan ieders niveau



TEAMS VAN 1 TEM
6 MEDEWERKERS

65 euro
1u/week

100 euro
2u/week



TEAMS VAN 7 TEM
20 MEDEWERKERS

100 euro
1u/week

150 euro
2u/week

excl. 21% btw