

STAY FIT STAY HEALTHY STAY IN TOUCH

EEN CONDITIE-KRACHTCIRCUIT

een blij
weezien met
je collega's,
een warm-up
en korte
stretch



een circuit van een
variatie aan
oefeningen als
squats, push-ups,
row-bewegingen,
core oefeningen,
lunges, ...



een cooldown
en een gezellige
nababbel met je
collega's



een pittige
workout
van 1 uur



MET EEN MINIMUM AAN MATERIAAL

✓ een laptop of tablet met
internetverbinding

✓ de Zoomlink die je
voor aanvang van de
les per mail ontvangt

✓ een rustige ruimte waar je
wat bewegingsvrijheid hebt

✓ een keukentrapje
(+/- 10 cm hoog)

✓ een matje
(of grote handdoek)

✓ een handdoek

✓ enkele (huis-, tuin- en keuken)gewichten
(bv. 2 bidons water, een gevulde rugzak ...)

✓ een stoel ✓ je goed humeur 😊



EN LIVE COACHING DANKZIJ ZOOM

1

legt bij aanvang van
elke workout het circuit
met alle oefeningen uit

2

kijkt mee naar hoe jullie de
oefeningen uitvoeren en
stuurt bij waar nodig

3

zorgt voor alternatieve
oefeningen, aangepast aan
ieders niveau, opdat de
workout voor iedereen
toegankelijk is

onze coach



LET'S GO! 🙌