

Lopers

Blessurevrij en in topvorm het winterseizoen door?

Bij Bodygym bieden we u een gespecialiseerde stabilisatietraining aan specifiek gericht op lopers.

Stabilisatietraining is zowel voor beginnende als gevorderde lopers essentieel voor blessurepreventie en prestatieverbetering.

Een onderdeel van de training dat vaak over het hoofd wordt gezien, maar enorm belangrijk is.



**INTERESSE? INSCHRIJVEN KAN DOOR
TE BELLEN OF TE MAILEN NAAR**

- 016/571516
- info@bodygym.be

BODYGYM 
Onze coaching op jouw ritme

Oude Mechelsebaan 84a
3200 Aarschot

BELANGRIJK!

- De trainingen bestaan uit een pakket van 10 lessen
- Op maandag- en woensdagavond van 20.00u tot 21.00u
- Vanaf 9 november tot en met 13 januari
- 69 euro totaalprijs

Groepen worden beperkt tot 6-8 personen per groep om individuele begeleiding en aanpassing van de oefeningen mogelijk te maken.