

cross **X** **zone**

Ultimate Training

CHALLENGE



OPGEVEN IS GEEN OPTIE



is de **allernieuwste** trend op het gebied van fitness en functionele training.

Hierbij speelt het geen rol of je tot nu toe al sportief was of dat je nog nooit aan lichaamsbeweging gedaan hebt. Zolang je maar **gemotiveerd** bent en ervoor openstaat om nieuwe bewegingen te leren kennen. Bij de trainingen zal je de grens van je eigen kunnen opzoeken en als je bereid bent die te verleggen, dan zal je **succes** hebben! Het zijn vooral functionele oefeningen die het leven simpelweg nabootsen; tillen, buigen, duwen, springen, zwaaien, etc. Oefeningen met je **eigen lichaamsgewicht**, maar ook met kettlebells, plyoboxen, ropes, monkey bars en nog veel meer exotische namen! Je kunt de oefeningen doen in groepsverband, maar natuurlijk ook individueel. Het gaat immers om **resultaat**, maar het liefst wel in een uitdagende, professionele en sfeervolle omgeving. En daarbij kun je het best terecht bij **FeelGoodClub Body Movement**. Wij gaan graag de uitdaging met je aan! Kom dus gerust een keer langs voor een **gratis proefles** of maak kennis met een van de vele andere, sportieve mogelijkheden in ons sportcentrum.



Body Movement

Hulsterweg 80 - 5931 JH - TEGELEN

077 - 374 06 44

www.bodymovement.nl - info@bodymovement.nl

Doe de **cross X zone** CHALLENGE en claim je eigen T-shirt

