

Beste meneer/mevrouw,

Het is belangrijk dat je in beweging blijft! Daarom zijn wij bij Fitnessclub Sportiom op zoek gegaan naar alternatieven om toch te kunnen bewegen terwijl de fitnessclub gesloten is vanwege het coronavirus. Wij hebben twee verschillende mogelijkheden voor jou, namelijk LesMills On Demand én een interactieve livestream in samenwerking met CityBootcamp om thuis te trainen. Hieronder meer informatie betreft de mogelijkheden. Veel sportplezier en een goede gezondheid toegewenst!

LES MILLS ONDEMAND

Via Les Mills On Demand kan je de Les Mills lessen zoals BodyPump, BodyBalance, GRIT en CXWORX thuis volgen. Via deze link: [Les Mills On Demand](#), heb je toegang tot ongeveer 100 (korte) workouts, zonder dat je jezelf hoeft te registreren. De trainingen blijven open en beschikbaar, zolang het coronavirus in elke markt verstoring blijft veroorzaken.

CITY **BOOTCAMP**

Volg je toch liever live lessen? Dan kan dat ook! Fitnessclub Sportiom maakt het samen met CityBootcamp mogelijk om middels een interactieve livestream deel te nemen aan de lessen vanuit huis. Onder toezicht van 2 trainers en samen met andere deelnemers kan je online samen sporten. Hoe gaat dit precies in zijn werk?

Indien je nog geen account hebt via Citybootcamp kan je met CityBootcamp contact opnemen om een account aan te maken, vermeld hierbij dat je lid bent bij Fitnessclub Sportiom! Je neemt contact op via mail: denbosch@citybootcamp.nl of telefoon: 073-7511486

Log in met je CityBootcamp-account in het clubportaal, via deze link: [ClubPortaal](#) en meld jezelf aan voor de les. Je zal ongeveer 30 minuten voor aanvang van de les een link + inlogcode ontvangen waarmee je kan deelnemen middels de ZOOM-app. We willen je dan ook vragen om alvast de App genaamd 'Zoom' te downloaden op je telefoon/tablet of via de browser op je laptop:

- [Zoom App Store](#)
- [Zoom Play Store](#)
- [Zoom Browser](#)

De trainers zien wie er meedoen en kunnen in contact met jou komen om je te motiveren, mee te kijken en tips te geven. Schuif dus alvast alle stoelen en banken in de woonkamer aan de kant of zoek een heerlijk plekje buiten in de tuin zodat jij de komende weken gewoon fit & gezond blijft.



Fitnessclub Sportiom

Sportiom 's-Hertogenbosch | Victorialaan 10 | 5213 JE 's-Hertogenbosch

[Uitschrijven voor mailings](#)