

# Bootcamp

## **Wat is Bootcamp?**

Bootcamp is sporten in teamverband. De oefeningen tijdens de Bootcamp zijn erg divers. Je verbetert conditie, kracht, uithoudingsvermogen, coördinatie, snelheid en behendigheid. En dit alles in de frisse buitenlucht.

## **Wat is de intensiteit van de les?**

De intensiteit van deze les ligt vrij hoog, je raakt er veel energie bij kwijt. Maar, je krijgt er veel kracht, conditie en voldoening voor terug.

## **Voor welke doelgroep is deze les geschikt?**

Deze les is geschikt voor iedereen die zijn conditie en kracht wil verbeteren, niet bang is om te zweten en vies te worden.

