

ZAKTRAINING

Wil je werken aan conditie, spierkracht? Of werken aan je weerbaarheid en zelfverzekerdheid, dat kan bij ons!



Wat is zaktraining?

Niet sparren, maar trap en boks oefeningen uitoefenen op een stoot kussen! De perfecte stap naar reguliere kickboks lessen!

Je werkt aan je conditie, uithoudingsvermogen, spierkracht en weerbaarheid. Een les die je uitoefent op een stootkussen. Ook komen er veel losse oefeningen in voor.

Voor wie is het?

Deze les is voor jong en oud, voor zowel mannen als vrouwen. Voor iedereen een perfecte les om jezelf eens flink uit te dagen..!