



Summer Party specials



GEITENYOGA

10 JUNI 13.00-14.00

OPGEVEN VÓÓR 1 JUNI VIA DE WEBSITE

SUPFITNESS

26 AUGUSTUS 11.00-12.00

OPGEVEN VÓÓR 10 AUGUSTUS VIA DE WEBSITE

PREMIUM LEDEN: GRATIS

BASIC LEDEN: €15,-

NIET-LEDEN: €20,-

SPORTCENTRUM
de||trits



KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP:
WWW.DETRITS.NL

Summer Party Specials bij Sportcentrum de Trits



Geitenyoga

Wat is een Geiten Yoga les? Dat vraag je je misschien af. En als dat zo is, ben je heus niet de enige! Geiten Yoga is een nieuwe fitnessstrend die snel aan populariteit wint.

Het is wat het klinkt - een combinatie van yoga beoefenen terwijl er geiten rondlopen tussen de deelnemers. Het klinkt misschien vreemd, maar geloof ons als we zeggen dat het heel leuk is! In wezen laat de praktijk de deelnemers yoga doen naast een kleine geit.

In het algemeen is het doel van geitenyoga om wat eenvoudige yoga te doen terwijl je lacht en plezier maakt met geiten. Zij staan bekend als dé schattigste, knuffeligste en vrolijkste dieren op de boerderij. Met mooi weer gaan we het weiland in en anders aan de slag in de stal.

Locatie: Zuidereind 10, Baarn.

Supfitness

Sport je graag buiten en heb je al eerder op een SUP gestaan of zelfs een eigen sup? Probeer dan eens deze SUP fitness les!

In de SUP fitness les wisselen we techniek, balans, yoga en bootcamp oefeningen af.

Wat kun je verwachten? We starten met een warming up op de SUP. We leren bochten draaien, uitwijken, snelheid maken en we doen een aantal bootcamp oefeningen. Bij deze oefeningen geven we altijd een optie, waardoor iedereen op zijn eigen niveau mee kan doen.



Bang om in het water te vallen? Dat kan natuurlijk een keer gebeuren, maar doorgaans komt iedereen weer droog terug. Is de temperatuur te laag, dan kun je voor de zekerheid een wetsuit huren. (€ 5,-)

Tijdens een SUP les gebruik je bijna al je spieren, waardoor je niet alleen veel plezier op het water hebt, maar ook nog eens super fit wordt!

Locatie: Markenhaven 56, Amersfoort -Vathorst (13km vanaf Sportcentrum de Trits).