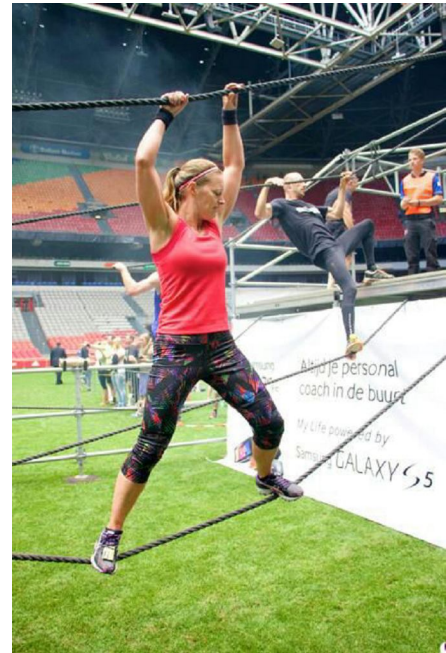


Hallo Jenergist!

Ik ben Caroline. 43 jaar en zeer actief sporter. In mijn jonge jaren (jaja) heb ik heel fanatiek geturnd (selectie), getennist en veel gedanst. Omdat ik vanaf jonge leeftijd al sport ben ik bekend met zo'n beetje alle soorten lessen; van zumba, verschillende soorten yoga, pilates tot en met crossfit en calisthenics. Elk jaar ga in minimaal 1 week in training op Lanzarote waar ik inspiratie opdoe bij topsporters voor tips over techniek, motivatie, nieuwe lessen en vooral 'hoe maak je sporten zo leuk mogelijk'. Onlangs heb ik een training in hormoonprofielen gevolgd en de invloed daarvan op je leven. Maar genoeg over mij... Nu over naar jou!



Wat kun jij verwachten van Bootcamp?

Een afwisselende les voor beginnende sporters, ervaren sporters, ijzervreters, dansmeisjes/-jongens, modderworstelaars, marathonlopers, bankhangers, noem maar op. Geen les is hetzelfde, geen niveau is hetzelfde. Of je nou een push-up op je knieën of ondersteboven tegen de muur doet, als je maar actief bent. Elke les worden niet alleen zoveel mogelijk spiergroepen aangesproken maar ook lenigheid/ flexibiliteit, explosiviteit en uithoudingsvermogen. We beginnen altijd met een warming-up en doen daarna een circuit, een partner training of wat ik daar ook maar uit mijn brein tover. Mocht je iets niet kunnen dan geef ik je een alternatief. Mocht je meer kunnen heb ik ook een uitdaging voor je. De les is voor iedereen toegankelijk.

Dus, trek die stoute (sport)schoenen aan en ben erbij op

zondag 12 maart om 13.30

Ik beloof dat je moe maar voldaan naar huis gaat. Whoop Whoop!

