



Circuit-training Fitness Break Goud

Duur programma: +/- 1,5 uur
Locatie: Fitnessruimte Sport Centrum Papendal
Aantal deelnemers: max. 25 personen

Tijdens de sportieve break, wordt in de Fitnessruimte van Sport Centrum Papendal een clinic gegeven door een top fitnesstrainer. Ook zal hierbij een bekende topsporter aanwezig zijn. Deze zal graag laten zien en voelen wat een topsporter zoal per dag aan krachttrainingsarbeid moet verrichten.

De topsporter zal met de trainer een heel exclusief programma bieden voor bedrijven die op Papendal verblijven. De Olympische gedachten en doelstellingen moeten voor veel bedrijven een uitdaging zijn om deze sportieve break op Papendal te beleven.

Deze sportieve break bestaat uit een gezamenlijke warming up. Vervolgens is er, afhankelijk van de doelstelling van de betreffende bedrijfstraining, een fitness circuittraining die hierbij aansluit. Dit kan een circuit zijn waarin het uithoudingsvermogen of de spierkracht getraind wordt. Een combinatie is uiteraard ook mogelijk.

Tijdens deze sportieve break wordt er op een loopband of fiets een krachtmeting tussen de topsporter en enkele medewerkers gehouden. Hierbij kan het uithoudingsvermogen even echt in een Olympische ambiance getest worden. Met een gezamenlijke cooling down wordt de sportieve break afgesloten.

Bij deze sportieve break is inbegrepen:

- huur fitnessruimte en kleedkamers
- sportdrinkje
- opvang en begeleiding door gastvrouw / gastheer
- aanwezigheid van een top fitnesstrainer
- aanwezigheid van een topsporter
- aanwezigheid fotograaf t.b.v. beeldverslag / herinnering

Tarief: € 875,- excl. 19% BTW