



Circuit-training Fitness Break Zilver

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. Deze trainer werkt voornamelijk met topsporters en wil speciaal voor bedrijven die op Papendal verblijven deze sportieve breaks verzorgen.

Deze clinic 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.

Ook bestaat er de mogelijkheid om tijdens de clinic op de loopband of fiets een krachtmeting tussen collega's te houden. Hierbij kan het onderlinge uithoudingsvermogen even echt in een Olympische ambiance getest worden. Met een gezamenlijke cooling down wordt de clinic afgesloten.

Bij deze sportieve break is inbegrepen:

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

Tarief: €460,- excl. 19% BTW