

SPECIAL: FIRST SUNDAY WORKOUT 2020

**WERK ELKE EERSTE ZONDAG VAN DE MAAND AAN JE PROBLEEMGEBIEDEN
ONDER LEIDING VAN TRAINER MARGRIET SPEKSNIJDER**

She's back! Ook in 2020 geeft Margriet Speksnijder een special bij Repeat PT: de First Sunday Workout! Op elke 1e zondag van de maand doe je een *full body workout*, waarbij de focus ligt op de verschillende spiergroepen en je core. Deze special is geschikt voor mannen en vrouwen van elk niveau en elke leeftijd.

Eens per maand op zondagochtend vanaf 9.00 uur

De First Sunday Workout omvat een cyclus van zes trainingen tot aan de zomer, telkens op de 1e zondagochtend van de maand vanaf 9.00 uur. Het gaat om de volgende zes zondagen: 2 februari, 1 maart, 5 april, 3 mei, 7 juni en 5 juli 2020.

Focus op spiergroepen en core

Het verschil met een reguliere circuittraining is dat bij de First Sunday Workout de focus ligt op de krachttraining en niet op de cardio en conditie. Deze special is dus zeer geschikt om wat extra aandacht te schenken aan de probleemzones van je lichaam.



Maximaal acht deelnemers per groep

Om iedereen voldoende aandacht te kunnen geven, houden we een maximum aan van acht deelnemers per groep. Bij veel animo start om 10.00 uur een tweede groep.

Deelname aan de training kost 55 euro

Deelname aan de First Sunday Workout kost 55 euro voor de hele periode.

Aanmelden vóór 25 januari 2020

Aanmelden voor deze training kan tot en met 24 januari a.s. Neem hiervoor contact op met Remco Klompstra. Stuur een bericht naar tel. 06 - 25085039 of mail naar info@repeatpt.nl.