

Verbeter uw conditie in **8** weken tijd

Door het volgen van een voor u specifiek aangepast trainingsprogramma wordt uw huidige conditie in 8 weken tijd ,en afhankelijk van uw getraindheid, grondig verbeterd. Dit kan zowel voor lopers als voor fietser of een combinatie van de twee.

Hoe gaan we te werk?

- Eerst nemen we een test af waarbij we u eigen trainingszones gaan bepalen
- Met uw eigen trainingszones wordt er een trainingsprogramma samengesteld voor een periode van 8 weken
- Na 8 weken training testen we opnieuw en moet er, bij een correcte uitvoering van het trainingsprogramma, een verbetering vast te stellen zijn van de conditie. Voor sommigen kan dit tot 30% verbetering opleveren.

Kostprijs 8 weken programma

testen inbegrepen : 150 € excl. BTW

Interesse: mail voor een afspraak naar info@nicodesmet.be of nicodesmet@telenet.be

Of bel voor een afspraak op het nummer 0475/688 755 elke dag na 14 u.