

HIIT | Full body work-out

Wil jij je cardio als kracht verbeteren en de vetverbranding in je lijf aanzetten?! Dan heeft Hero een activiteit voor je waarbij jij al je spieren in je lijf gaat gebruiken. Lees snel verder!



HIIT staat voor High Intensity Interval Training. Het trainingsprincipe van HIIT is dat je door middel van intervals in een korte tijdsduur een intensieve inspanning levert. Met een HIIT training wissel je intensieve oefeningen af met minder intensieve oefeningen of rust.

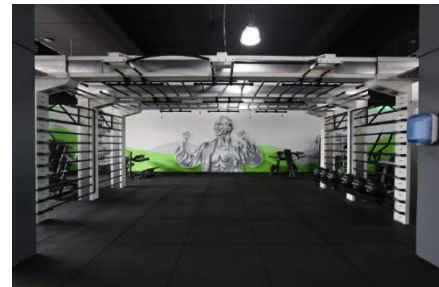
Voor de collega's onder ons die knallend het nieuwe jaar willen beginnen... Deze activiteit wordt zweeten, je moet flink aan de bak! Wanneer je deze lessen gedaan

heb zal je voldaan gevoel hebben, want je heb echt alle spieren in je lichaam gebruikt!

Sportcentrum Velsersbroek gebruikt lekkere muziek om je te motiveren en je wordt begeleid door een deskundige instructeur. Deze training is voor iedereen, of je nu beginner bent of gevorderd.

Hoe wat waar?

- De lessen vinden plaats **op dinsdagavond van 20.00 - 21.00 uur** op 6, 13, 27 februari en 5 maart
- Het kan het zijn dat je niet alle 4 de lessen kunt volgen, dit is omdat we zoveel mogelijk Hero's willen laten kennismaken met deze sport.
- Wil je misschien 1 of 2 keer de les? Ook geen probleem, meld je aan en geef je voorkeur door!
- Het adres is Zadelmakerstraat 44 in Velsersbroek
- Parkeren kan in de straat aan de weg. Mocht dit vol zijn dan is er in de buurt een GAMMA (Kleermakerstraat 50) met een parkeerterrein en is dan nog 4 minuten lopen naar het sportcentrum.



Nieuwsgierig geworden en wil jij je aanmelden?

- Er is plek voor maximaal 15 personen per les. Minimaal 6 deelnemers zijn nodig om het door te laten gaan.
- Wil jij graag deelnemen? Meld je dan voor donderdag 1 februari aan bij Susanne via s.sijmons@herokindercentra.nl

Sportcentrum Velsersbroek biedt alle Hero's die zich aanmelden voor de lessen een mooie korting aan wanneer zij een abonnement willen afsluiten;

- Bij het afsluiten van een tweejarig abonnement: 8 weken lang met 50% korting sporten en geen inschrijfkosten (t.w.v. €35,-)
- Bij het afsluiten van een eenjarig abonnement: 4 weken lang met 50% korting sporten en geen inschrijfkosten (t.w.v. €35,-)