



Beste sporters,

Ik heb het al een paar keer benoemd de afgelopen tijd, maar vanaf 1 augustus 2025 gaan er een aantal dingen veranderen. Veranderingen hebben altijd even de tijd nodig om aan te wennen natuurlijk.

Ik ga werken met strippenkaarten (sterren). Iedere ster staat voor een week trainen.

De trainingen zijn op de dinsdag van 19.00 uur tot 20.00 uur en op de zaterdag van 08.30 uur tot 09.30 uur.

Iedere ster op de kaart staat voor 2 trainingen in 1 aansluitende week. Train je op de dinsdag dan kun je ook deelnemen aan de zaterdagtraining en staat 1 ster dus voor 2 trainingen. Train je op de zaterdag alleen dan train je op 1 ster, 1 keer per week. Je kunt geen trainingen meenemen naar de volgende week.

Voordeel t.a.v. een maand abonnement is, dat je alleen betaalt voor de trainingen waar je ook daadwerkelijk bent!

De kaart neem je mee op de naar de training, de betaling wordt vooraf gedaan.

Er zijn 2 mogelijkheden, 5 sterren, of 10 sterren.

5 sterrenkaart 37,50 euro

10 sterrenkaart 70,00 euro

Start trainingen: dinsdag 5 augustus 2025





Jouke Bouius
www.lichaamstraining.nl
jouke@lichaamstraining.nl

“Samen werken we aan een sterk, gezond en efficiënt hardlooplefthaam!”

