

Workshop



Wanneer	Hoe laat	Onderwerp
Dinsdag 15 januari	20.00 – 20.30	Kettlebell
Dinsdag 29 januari	20.00 – 20.30	Buikspieren
Dinsdag 12 februari	20.00 – 20.30	Battle ropes
Dinsdag 26 februari	20.30 – 21.00	Better butt
Dinsdag 12 maart	20.30 – 21.00	TRX
Dinsdag 26 maart	20.30 – 21.00	Challenge bag
Dinsdag 9 april	20.30 – 21.00	S-drive/S-force
Vrijdag 12 april	20.00 – 20.30	Bench press*
Vrijdag 19 april	20.00 – 20.30	Deadlift*
Vrijdag 26 april	20.00 – 20.30	Squatten*

- **Deelname is gratis**
- Opgave is verplicht
 - o Via de sportivity app of aan de balie
- **Maximaal 12 deelnemers per workshop***
 - *Workshops met een sterretje max. 6 personen
- **VOL = VOL**

