

“Bootcamp is
buitenfitness in
een uitdagende
omgeving!”

‘Ik blijf jong, voel me er prettig bij
en het houdt me lichamelijk en
geestelijk fit’

‘Lekker bewegen in de buitenlucht
en opdoen van Vitamine D’

‘Het heeft een positief effect op
mijn gewicht en bloeddruk’

‘Er wordt ook heel wat gelachen,
het is gezellig’

Senior Vitaal Service



Lucie Neven
Leusderweg 270
3817 KH Amersfoort

T +31(0)33 463 52 57
M +31(0)6 16 27 85 23

seniorvitaal@gmail.com

Senior Vitaal Service



BOOTCAMP 55+
Amersfoort-Zuid



Bootcamp is fitness in de buitenlucht. Een ideale work-out die wordt verzorgd door de enthousiaste en inspirerende Personal Trainer, Lucie Neven. U kunt kiezen uit twee trainingsvormen:

- Bootcamp circuit bestaat uit een gezamenlijke warming-up en cooling-down met daartussen een circuit, dat individueel of in duo's afgewerkt wordt.
- Bootcamp op de hei is een combinatie van buitenfitness en wandelen in een uitdagende omgeving.



Bootcamp circuit



Locatie:
Borneoplein, Amersfoort

Tijd:
Maandag 16:00-17:00
Maandag 19:00-20:00
(uitgezonderd schoolvakanties)

Kosten:

- € 7,50 per losse training (gelieve vooraf te voldoen)
- € 5,- per keer bij wekelijks trainen (declaratie van alle gegeven trainingen na elk kwartaal)

Benodigheden:
Flesje water, goede buitensport-schoenen met profiel (laag of half hoog), makkelijk zittende kleding (liefst laagjes) en met regen een regenjack

Aanmelding vooraf verplicht:
seniorvitaal@gmail.com

Bootcamp op de hei



Locatie:
Restaurant Oud-Leusden,
Vlooswijkseweg 1, Leusden

Tijd:
Donderdag 9:30-10:45
(uitgezonderd schoolvakanties)

Kosten:

- € 5,- per keer
(declaratie van alle gegeven trainingen na elk kwartaal)

Benodigheden:
Goede buitensportschoenen met profiel (laag of half hoog), makkelijk zittende kleding en met regen een regenjack

Intake verplicht:
Voorafgaand aan de eerste training is een intake verplicht om verantwoord op pad te kunnen gaan (32,- euro)