

POWERWALK TRAJECT

Voor wie?

- graag stevig doorstapt
- buiten is
- krachtoefeningen doet

Dan is het powerwalk-traject echt iets voor jou.

Hoe?

Tijdens deze sessies gaan we stevig doorwandelt in een natuurlijke omgeving. De onderweg aangeboden krachtoefeningen maken de grote spiergroepen sterker.

Draag sportkledij en goede loopschoenen – regenjas indien nodig.

Door :

Greet Lippens, Master LO, powerwalk-instructeur

Meer info?

vitaflow@telenet.be



Buiten. Wandelen. kracht
sterker worden

PRIJS : 145 EURO

INCLUSIEF

Intake gesprek van 30 min
4 individuele sessies van 45 min
2 gratis yogalessen
1 gezonde maaltijd
tijdens traject lid van Vitaflow
Community

