

TRAIN ALS EEN PRO – VERBETER JE SPEL INDOOR IN DE GYM!

**OPTIMALISEER JE KRACHT, SNELHEID EN
WENDBAARHEID. BINNEN TRAINEN, BUITEN BETER
PRESTEREN!**

KOM VANDAAG NOG LANGS EN ERVAAR HET ZELF!

**PROMOTIEAANBOD: SCHRIJF JE DEZE MAAND IN
EN ONTVANG 20% KORTING OP JE EERSTE MAAND!**

**SKILLMOVES GYM
's-Gravenzandseweg 33,
2291 PE Wateringen**

06 12 34 56 78

info@skillmovesacademy.nl



WAAROM INDOOR TRAINING IN DE GYM VOOR VOETBALLERS?

1. VERHOOG JE EXPLOSIEVE KRACHT
 - ONTWIKKEL MEER SPIERKRACHT EN EXPLOSIVITEIT OM SNELLER TE ACCELEREREN EN STERKER TE DUELLEREN OP HET VELD.
2. VERBETER JE WENDBAARHEID
 - WERK AAN JE BALANS, COÖRDINATIE EN REACTIETIJD – ESSENTIEEL VOOR HET MAKEN VAN SNELLE BEWEGINGEN EN RICHTINGSVERANDERINGEN.
3. UITHOUDINGSVERMOGEN EN SNELHEID
 - VERGROOT JE UITHOUDINGSVERMOGEN OM STERKER DOOR DE WEDSTRIJD TE KOMEN EN SNELLER TE REAGEREN.
4. BLESSUREPREVENTIE
 - STERKERE SPIEREN EN EEN BETERE STABILITEIT HELPEN BLESSURES VOORKOMEN EN HOUDEN JE LANGER OP HET VELD.

AANBOD:

- PERSOONLIJKE BEGELEIDING: PROFESSIONELE TRAINERS BEGELEIDEN JE STAP VOOR STAP MET EEN SPECIFIEK PROGRAMMA VOOR VOETBALLERS.
- OP MAAT GEMAAKTE TRAININGSSCHEMA'S: SPECIFIEK AFGESTEMD OP JOUW POSITIE EN SPEELSTIJL.
- GROEPSTRAININGEN & PRIVÉSESSIES: KIES TUSSEN PERSOONLIJKE AANDACHT OF TRAIN MET TEAMGENOTEN!

1 OP 1 TRAINING: €50 PER LES
GROEPSTRAINING €35 PER LES
STRIPPENKAART VAN 10 LESSEN
BOEK NU ALVAST JE GRATIS PROEFLES!
1E MAAND 20% KORTING.

