
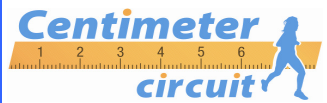









Met de **Circuit Concepten®** van Sporteon, kunt u kiezen voor de training die het best past bij uw persoonlijke voorkeuren en trainingsdoelen. Deze 30 minuten trainingen bieden u resultaat, plezier en voldoening op uw eigen niveau. Dit alles maakt de **Circuit Concepten®** van Sporteon uniek.

		vetbranding	conditie	BBB / figuur	energie
 <p>CONDITIE <small>circuit</small></p>	<p>CONDITIE CIRCUIT is vooral gericht op fitheid, meer energie, betere motoriek, kortom een beter gevoel over jezelf en over je lijf. Geen ingewikkelde pasjes, goed te doen voor iedereen.</p>	✓	✓✓✓	✓✓	✓✓
 <p>Centimeter <small>circuit</small></p>	<p>CENTIMETER CIRCUIT voor iedereen die een slanker figuur wil. Krachtoefeningen verhogen de verbrandingswaarde van uw lichaam. Uw lichaam gaat meer vet verbranden. Low impact, dus geen 'springoefeningen'.</p>	✓✓✓	✓	✓✓✓	✓
 <p>ZUMBA <small>circuit</small></p>	<p>ZUMBA® FITNESS CIRCUIT combineert Latijns Amerikaanse dansoefeningen met fitnessoefening op een toestel. Deze mix zorgt voor een hoge calorïenverbranding en een lekkere swing tussen de toestellen door.</p>	✓✓	✓✓	✓	✓✓✓

Behaal het maximale resultaat door meerdere lessen te volgen. Om effectiever en veiliger te trainen, zou u elke week aan cardio-, kracht- EN flexibiliteitstraining moeten doen. Door deze goed te combineren, behaal je het snelste resultaat. Kies minstens twee lessen om je doelen te bereiken en voeg er eventueel een les aan toe om de training in balans te houden.

Hoofddoelen	2 lessen per week	evt. 3e les
Afvallen	 + 	naar keuze
Figuur / BBB	 + 	naar keuze
Conditie	 + 	naar keuze