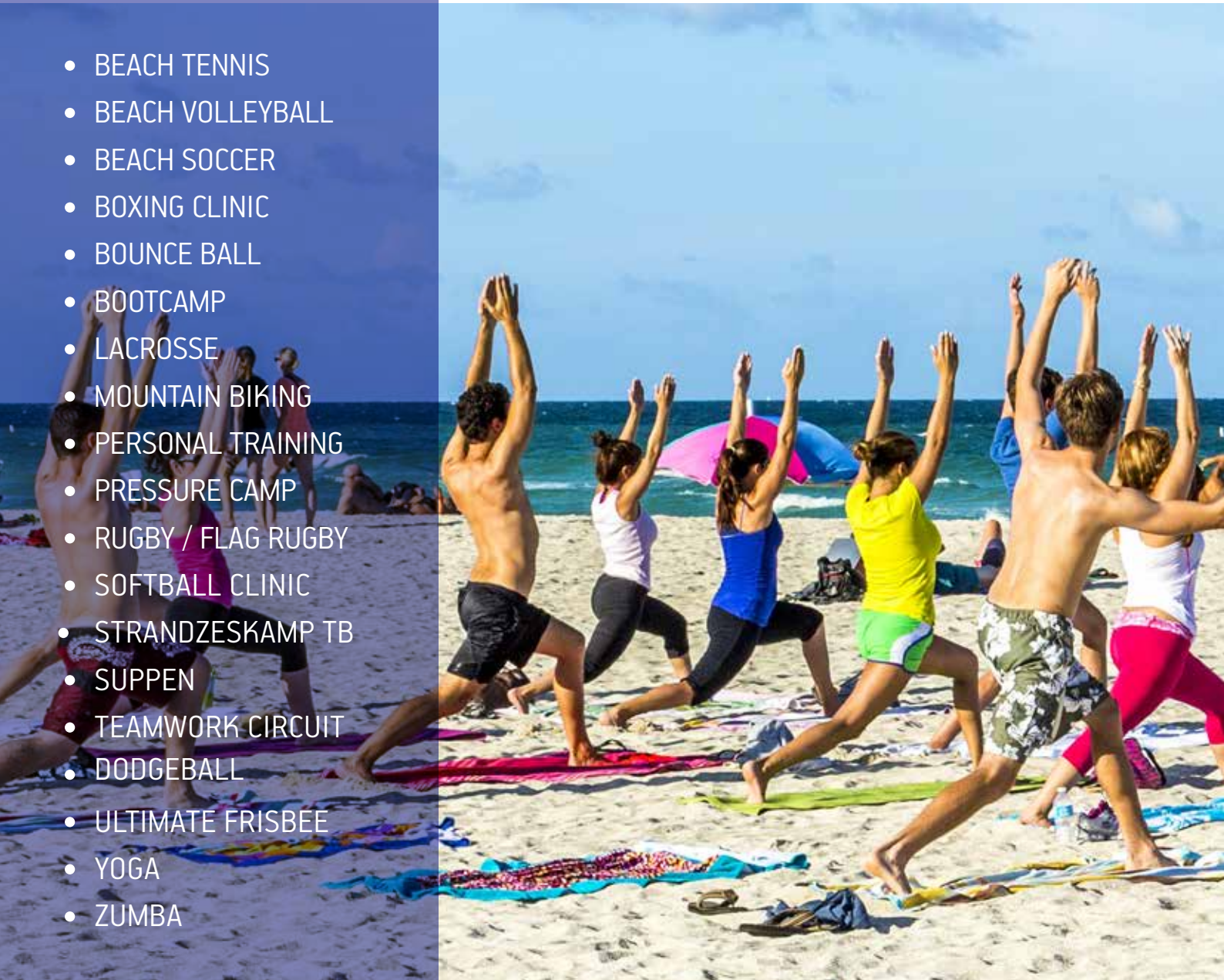


Pro Personal Fit®

TRAINING

- BEACH TENNIS
- BEACH VOLLEYBALL
- BEACH SOCCER
- BOXING CLINIC
- BOUNCE BALL
- BOOTCAMP
- LACROSSE
- MOUNTAIN BIKING
- PERSONAL TRAINING
- PRESSURE CAMP
- RUGBY / FLAG RUGBY
- SOFTBALL CLINIC
- STRANDZESKAMP TB
- SUPPEN
- TEAMWORK CIRCUIT
- DODGEBALL
- ULTIMATE FRISBEE
- YOGA
- ZUMBA



health is the ability to adapt

BEACH TENNIS



Tennist u wel vaker, maar wilt u eens iets anders? Dan is deze activiteit echt iets voor u! Hierbij speelt u namelijk tennis op het strand! Inmiddels is het een echte wedstrijdssport en is het een heel leuke activiteit om eens te doen! Omdat het net iets hoger is zal de bal minder stuiten en is dit spel helemaal geschikt voor op het strand! Dé nieuwe trend op het gebied van strandspellen! Ook mensen die weinig ervaring hebben met tennis kunnen lekker aan de slag. De professionele begeleider zal uitleg geven over verschillende technieken en zal de deelnemers van de nodige tips voorzien. Probeer het eens uit!

BEACH VOLLEYBAL



Eén van de meest populaire strandporten die er is. Deze sport is ontstaan uit het bekende volleybal en wordt tegenwoordig op stranden over de hele wereld gespeeld. Werken in teams en samen veel plezier maken tijdens een gezellig toernooi!

BEACH SOCCER



Ben jij een voetballiefhebber, dan is dit iets voor jou! Een snel voetbalspel, waarbij alle ruimte is voor hoogstandjes en technische trucs. De sport is spectaculair en dynamisch. Door het zand krijgt het spel een andere dimensie, de bal is het grootste gedeelte van de tijd in de lucht, waardoor lenigheid en individuele vaardigheid worden getest. Spectaculaire omhalen en mooie zweefduiken van de keepers zijn ook zeker toegestaan! Maar ook wanneer je nog wat minder voetbalervaring hebt een erg leuke activiteit om te doen!

BOXING CLINIC



Even ontspannen en alles even lekker van je afslaan. Dat kan in deze clinic! Onder begeleiding van een ervaren instructeur leer je de basistechnieken van boksen. Hoe verdedig je jezelf en hoe kan je stoten? Daarnaast is het meteen een conditionele training. Dit alles gebeurt zonder fysiek contact, dit betekent zonder blauwe plekken of andere verwondingen en met behoud van de hersencellen.

BOUNCE BALL



Dit is een aangepast hockeyspel. Met de plastic knots met schuimrubberen uiteinden probeer je de bal in elkaars doel te spelen. Samenwerken, sportief bezig zijn en ook nog eens veel plezier maken. Een hilarische en actieve strandport!



BOOTCAMP

In groepsverband werken aan je eigen lichaam! Een full body workout voor mannen en vrouwen van alle leeftijden en fitnessniveaus. Met deze training bouw je kracht, conditie, coördinatie en explosiviteit op. Iedereen op zijn eigen niveau en dat lekker in de natuur!

LACROSSE



Dit is een sport die steeds populairder wordt. Vang de bal met je stick en net en probeer met je team een doelpunt te maken. Teamwork is bij dit spel uitermate belangrijk!

MOUNTAIN BIKING



Het Duingebied van Noordwijk leent zich uitstekend om te gaan mountainbiken. Sterker nog, er ligt een prachtige afwisselende route voor zowel de beginnende als de gevorderde mountainbiker! Een activiteit die uitstekend te combineren is met diverse andere strandactiviteiten. Deze activiteit staat onder begeleiding van een ervaren instructeur

PERSONAL TRAINING



Personal training is een één op één training of een training binnen een kleine groep met een gecertificeerde professionele trainer. Deze trainer heeft de kennis en kwaliteit om een trainings- en/of voedingsplan samen te stellen en uit te voeren. Dit programma is bedoeld voor personen die op fysiek en mentaal vlak doelstellingen hebben zich te ontwikkelen. Op deze manier investeert u in uw eigen gezondheid.

PRESSURE CAMP



Voor je ligt de zee, achter je staat een van een van de mooiste hotels van Nederland. Een volledig dagprogramma waarin je, je grenzen gaat verleggen. Je wordt in anderhalf uur tijd uitgedaagd je fysieke grens op te zoeken. Daarbij ga je de strijd aan met jezelf, maar ook met je collega's. In de middag ga je in gesprek over hoe jij omgaat met druk binnen jouw werksituatie en hoe je daarin beter kan worden.

RUGBY / FLAG RUGBY



Wie durft het aan om deze stoere sport te spelen? De instructeur vertelt u de spelregels en leert de basistechnieken van het rugbyspel aan. Zo leert u hoe u op een verantwoorde en veilige manier kunt aanvallen en verdedigen. Mocht u het spel willen spelen zonder tackelen dan kunt u ook kiezen voor Flag Rugby.

SOFTBAL CLINIC



Even lekker een balletje slaan, dat kan bij deze clinic. Na het aanleren van de basisvaardigheden speelt u een wedstrijdje softbal. Onder begeleiding van een ervaren instructeur leert u de spelregels aan die nodig zijn om het spel te spelen. Een leuke activiteit om een keertje te doen.

STRANDZESKAMP TEAMBUILDING



Ga de strijd aan met uw collega's en neem deel aan de strandzeskamp op het mooie strand van Noordwijk. Tijdens de strandzeskamp strijdt u in meerdere teams op diverse strandactiviteiten tegen elkaar om de hoogste eer. Ontvangst en start van de zeskamp is bij het strandpaviljoen.

SUPPEN



SUPPEN staat voor Stand Up Paddle, jezelf staand voort-bewegen door middel van een peddel. Een steeds sneller groeiende sport. Je bent niet afhankelijk van wind, het is voor iedereen toegankelijk en heel gezond en leuk om te doen. Probeer het ook eens keer!

TEAMWORK CIRCUIT



Werk je in het zweet tijdens deze workout. Met een groep ga je onder leiding van een ervaren instructeur een uur lang aan de slag om je complete lichaam te trainen. Het strand is hiervoor de ideale locatie om samen te werken aan je fitheid.

DODGEBALL



Trefbal is een balsport waarbij spelers van twee teams proberen ballen naar elkaar te gooien terwijl ze voorkomen dat ze zelf worden geraakt. Het spel wordt vaak herkend van vroeger op de basisschool. De Engelse benaming voor trefbal is dodgeball.

ULTIMATE FRISBEE



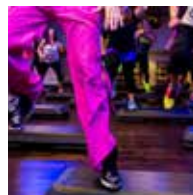
Frisbee is bij iedereen bekend. Maar speel het nu eens als wedstrijd! Probeer met je team de frisbee in de eindzone van de tegenstander te vangen. Vangen en gooien maar vooral het teamwork is belangrijk!

YOGA



In de Yoga staan de ademhaling, houding, balans en concentratie centraal. Je leert rustig en regelmatig te ademen en een juiste houding aan te nemen. Yoga is tevens een intern gerichte oefening om je te helpen je geest te ontspannen en je concentratievermogen te verbeteren. Door rek- en strekoefeningen verstevig je je spieren en de huidelasticiteit. Yoga geeft een natuurlijk evenwicht tussen lichaam en geest en helpt je tot innerlijke rust te komen. De kern hiervan is het leren luisteren naar je lichaam en het bepalen van je grenzen. Echter, het goed beheersen van yoga heeft tijd nodig. Yoga is dus veel meer dan lichaamsoefening alleen en kent vele vormen waarvan je er diverse terug kunt vinden in ons lesprogramma. Kortom, yoga is goed voor het lichaam en de geest.

ZUMBA



Dit is een Latijns-Amerikaans geïnspireerde dans-fitness die Latijnse en internationale muziek met swingende dansbewegingen combineert. Hierdoor ontstaat een dynamisch, leuk en effectief fitness systeem. Onder leiding van een ervaren zumba docent leert u de basisbewegingen van zumba aan. Goed voor de conditie en heel leuk om te doen!

Volg onze activiteiten op [facebook!](#)

GROEPSTRaining
PERSONAL TRAINING

Pro Personal Fit[®]
TRAINING

personal trainer
we work out together

Feel good to be you

Informeer naar de [mogelijkheden!](#)

Prijslijst

Activities • Activiteit	Starting from • Begint bij (minimum number of participants) (minimaal aantal deelnemers)	Length • Duur	Price p.p. • Prijs p.p.			Outdoor / Indoor
			10 pers	20 pers	30 pers	
BEACHTENNIS	10	1,5 hr	€ 25,00	€ 22,50	€ 20,00	Outdoor
BEACH VOLLEYBAL	<small>(tournament)</small> 10	1,5 hr	€ 25,00	€ 22,50	€ 20,00	Outdoor
BEACH SOCCER	10	1,5 hr	€ 25,00	€ 22,50	€ 20,00	Outdoor
BOXING CLINIC	10	1,5 hr	€ 25,00	€ 22,50	€ 20,00	Outdoor / Indoor
BOUNCE BALL	10	1,5 hr	€ 25,00	€ 22,50	€ 20,00	Indoor
BOOTCAMP	10	1,5 hr	€ 25,00	€ 22,50	€ 20,00	Outdoor / Indoor
LACROSSE	10	1,5 hr	€ 25,00	€ 22,50	€ 20,00	Outdoor / Indoor
MOUNTAIN BIKING	10	2 hr	€ 40,00	€ 37,50	€ 35,00	Outdoor
PERSONAL TRAINING	1	1 hr	€ 65,00	€ 57,50	€ 55,00	Outdoor / Indoor
PRESSURE CAMP	10	9.00 – 17.00 hr	T.B.A.	T.B.A.	T.B.A.	Outdoor / Indoor
RUGBY / FLAG RUGBY	10	1,5 hr	€ 25,00	€ 22,50	€ 20,00	Outdoor
SOFTBALL CLINIC	10	1,5 – 2 hr	€ 25,00	€ 22,50	€ 20,00	Outdoor
STRANDZESKAMP	<small>(teambuilding)</small> 10	1,5 – 2 hr	T.B.A.	T.B.A.	T.B.A.	Outdoor
SUPPEN	10	1,5 hr	€ 47,50	€ 45,00	€ 42,50	Outdoor
TEAMWORKCIRCUIT	10	1 hr	€ 25,00	€ 22,50	€ 20,00	Outdoor
DODGE BALL	10	1,5 hr	€ 25,00	€ 22,50	€ 20,00	Outdoor
ULTIMATE FRISBEE	10	1,5 hr	€ 25,00	€ 22,50	€ 20,00	Outdoor
YOGA	10	1,5 hr	€ 25,00	€ 22,50	€ 20,00	Outdoor / Indoor
ZUMBA	10	1,5 hr	€ 25,00	€ 22,50	€ 20,00	Indoor

Informeer naar de vele mogelijkheden! Of het nu gaat om een persoonlijke begeleiding, teambuilding of coaching, samen kijken we wat het beste bij u past en werken we naar een optimaal resultaat.

prijzen inclusief BTW.

Pro Personal Fit[®]
TRAINING

M. +31 (0)6 12 718 179 | info@ppfit.nl | www.ppfit.nl