























# Materiaal tijdens de figuurtraining : van zondag tem dinsdag

leg je handdoek op je matje , neem je materiaal **VOOR** de les zodat de les vlotter kan verlopen 😊

<b>1</b>	<b>GEEN MATERIAAL</b> enkel matje + roller voor massages	35	 + 
<b>2</b>	<b>BAR MET GEWICHTEN</b> bar en 2 schijven van 1 kg of meer Of voor sommige met schouderproblemen een houten stok	30	 = 
<b>3</b>	<b>FITNESSRING</b>	35	 = 
<b>4</b>	<b>FOAM ROLLER</b> = workout & dieptemassage	27	 = 
<b>5</b>	<b>8 TUBE + LONG TUBE</b> diverse kleuren , maar voel aan de <b>sterkte/dikte</b> van de latexband	35	 + 
<b>6</b>	<b>HANDDOEKJES</b> = als slide materiaal	35	 = 
<b>7</b>	<b>BALLETBARREN</b> = veel stabilisatieoefeningen in stand	26	 + 
<b>8</b>	<b>STEP</b> als fitnessbankje platvorm met 2 extra blokjes	26	 = 
<b>9</b>	<b>BALANCE WORKOUT</b> zeer trage bewegingen, veel stretching + roller	35	 + 
<b>10</b>	<b>LOSSE GEWICHTJES</b> gewichtje of schijf	30	 & 
<b>10</b>	<b>PLATTE BAL</b>	35	 = 

1 1	HOUTEN STOK + roller	35	
1 2	FITBAL	25	