


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 😊

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

1 3	HOUTEN STOK	35	
1 4	GROTE FITBAL	25	