



Start op "zondag" met nieuw materiaal

	Soorten materiaal figuurtraining	
1	GEEN MATERIAAL <i>enkel matje + roller massages</i>	
2	FITNESSRING	
3	BALANCE KUSSEN	
4	SOFT MEDICINE BAL 1kg of LOSSE GEWICHTEN	
5	"BALANCE WORKOUT"	Elastische rekbands + bolster
6	HANDDOEKJES = slide	
7	TUBE	
8	BALLETBAR "barre workout"	
9	FOAM ROLLER "workout"	
10	"BODY FLOW" ZONDER MATERIAAL	
11	VANOP STOEL = <i>krukje+luchtkussen(stabilisatie)</i>	
12	KLEINE BREDE RODE ELASTIEK	

13	STEP = <i>fitnessbankje</i>	
14	"BALANCE WORKOUT" met bolster (<i>ontspanning</i>)	
15	½ FOAM ROLLER	
16	HOUTEN STOK (<i>stabilisatie</i>)	
17	KLEINE ZACHTE BAL	
18	LANGE GROENE GESLOTEN ELASTIEK	
19	GROTE FITBAL	
20	BAR MET GEWICHTEN 1KG	

- Belangrijk : - kom je medische problemen voor de les melden aub ; *niet alle materiaal/oefeningen is voor iedereen geschikt- we trachten zeer gedifferentieerd les te geven zodat iedereen zelf kan opbouwen*