

# Functional Fitness

## Sportoriëntatie

**MOVE  
EASY.**

SPORTSERVICE



### Wat is Functional Fitness?

Functional fitness (ookwel functional training) is een trainingsmethode waarbij zoveel mogelijk wordt gewerkt met bewegingspatronen (dus geen geïsoleerde bewegingen) die ook in het dagelijks leven voorkomen en welke dus daadwerkelijk functioneel voor je zijn in het dagelijks leven.

**We zien je graag tijdens de clinic, tot dan!!**

### De Clinic

Tijdens de clinic ervaar je een training waarbij functioneel fitness centraal staat.

#### Voor wie:

Mensen die graag fitnessen of gewoon nieuwsgierig zijn wat functioneel fitness inhoudt.

#### Wat vragen we van je:

Ervaring is niet nodig, enkel een goede inzet tijdens de les. Als we gezamenlijk zorgen voor een sfeer waarin iedereen zich prettig voelt, dan zijn wij tevreden.

**“PARTNER IN ZAKEN DIE JE BEWEGEN”**