



BikiniBootcamp

Dank je voor je belangstelling van de activiteiten van dK Persoonlijke Training en je inschrijving **voor de BikiniBootcamp, die start op donderdag 4 juni.**
Je bent van harte welkom!

Hieronder ontvang je de informatie over jouw inschrijving.

Tijden & data

De BikiniBootcamp bestaat uit vier trainingen op 4, 11, 18 en 25 juni.

De training start om 20.00 uur, vanaf 19.45 uur ben ik aanwezig op de parkeerplaats bij de Gennepwatermolen. De training duurt steeds tot 22 uur.

Daarnaast mag je in de maand juni onbeperkt Bootcampen. Op zondagochtend 09.30u en woensdagochtend 09.00u eveneens buiten in het park en op maandagavond 20.15u aan de Brederolaan 50.

Vanaf de watermolen joggen we naar de plaats van bestemming (ongeveer 1km). Ik ga met jullie mee met de bakfiets aangezien ik trainingsmateriaal meeneem en jullie daar ook je spullen in kunnen doen en je dus kan focussen op de training.

Kledingadvies

Sportkleding wat vies mag worden. Goede loopschoenen en eventueel een vest of jas om na de training aan te trekken. Tevens een flinke bidon met water.

Mocht je nog geen loopschoenen hebben dan raad ik aan naar Runnersworld te gaan voor een goed advies. Dit kan blessures voorkomen!

Metingen

Om het een flexibel te laten verlopen en zo min mogelijk tijd te verliezen aan het meten van alle deelnemers wil ik graag de dames die al lid zijn van de Bootcamp hen voor 4 juni meten, namelijk maandagavond 1 juni.

Voor diegene die nog geen lid zijn is het belangrijk dat zij woensdagochtend 4 juni op de weegschaal gaan staan, voor de dames die al wel lid zijn geldt dit uiteraard voor de maandag. Dit gewicht heb ik nodig in de metingen.

Wat ga ik precies meten? Vet%, BMI, Buikomvang (taille, navel en heupen). Vet% meet ik met een speciaal apparaatje en geen huidplooiemeting. Je hoeft je dus niet uit te kleden.

Betaling

De training kost € 125,- voor de niet-leden en €65 voor de mensen die al wel lid zijn en dit bedrag mag je overmaken op rekeningnummer NL12RABO0147 4585 60 tnv dK Sport & Therapie o.v.v. BootcampXtra om je plaats te garanderen.

Mocht iemand contant willen betalen dan is dat uiteraard ook mogelijk.

Betaalde bedragen worden niet geretourneerd. Met je zogenaamde Starterskit mag je gedurende de hele maand onbeperkt komen Bootcampen.

**Afsluiting**

Na 4 weken van hard trainen met elkaar hebben we een borrel verdiend en deze staat gepland op zaterdag 4 juli vanaf 20.00u in de Baron op de Kleine Berg.

Een borrel met alle Bootcampers.

1ste drankje komt op rekening van de Bootcampjuf :-)

Mocht je nog vragen hebben stel ze en ik zie jullie heel graag donderdag 4 juni!

Lieve groet,
Annette