



Aanbod Fitmasters workshops

Bootcamp

1 a 1,5 uur | 199,- per 15 personen

Is een fysieke break tussen de (zakelijke) activiteiten wenselijk? Dan is een Bootcamp training een uitdagende optie. Bootcamp is een intensieve trainingsvorm die mogelijk is voor deelnemers op verschillende niveaus. De training duurt ongeveer een uur en focust zich op het verbeteren van kracht, uithoudingsvermogen, snelheid en coördinatie.

De Bootcamp trainingen worden gegeven door een professionele trainer.

Boogschiet workshop

1,5 a 2,5 uur | 25,- p.p (min. 10 pers.)

We leren jou de eerste beginselen aan van het schieten met een boog, in verschillende varianten. Het doel is om ontspannen met een aantal tot de verbeelding sprekende oefeningen aan het werk te gaan.!

Yoga

1 a 1,5 uur | 199,- per 15 personen

Yoga is een geweldig middel om de tevredenheid, positieve sfeer, creativiteit en gezondheid en daarmee de productiviteit van uw bedrijf te behouden of juist te verbeteren. Daag het team uit met intensieve yoga-oefeningen en/ of een heerlijke meditatie.

Masterclass Vitaliteit

2 a 3 uur | 399,-

In twee uur tijd je eigen vitaliteit op 1 A4'tje. Dat realiseren we in deze krachtige Masterclass Vitaliteit. Een ervaren Personal Trainer neemt de groep mee langs thema's als: voldoende beweging, goede voeding, verantwoord herstel, mental coaching en emotionele energie. Iedereen gaat naar huis met een persoonlijk plan van aanpak.

Teambuilding

2 a 4 uur | Prijs op aanvraag

Hoe smeed je een groep individuen tot een hecht team? Wij hebben originele op maat gemaakte ideeën en activiteiten voor een geslaagde teambuilding activiteit. Het is mogelijk om 1,2 of 3 uur bezig te zijn met activiteiten als: Het Rivierenspel, Touw-G, Blinde tonnenspel, Walkietalkie of vlottenbouwen.

Steppen (toerstep)

1 a 3 uur | 25,- p.p. (min 10 pers.)

Op zoek naar een sportieve laagdrempelige uitdaging? Kom eens met ons steppen op een tourstep in de bossen van Oosterhout! Onder leiding van een instructeur wordt er een mooie rondje door de bossen afgelegd.

