

BOKS

STUDIO

Boksen is dé work-out voor iedereen die zichzelf zowel lichamelijk als geestelijk wil uitdagen. Boksen is meer dan 'slaan en stoten' alleen. Sterker nog: het mentale aspect bij een bokstraining is misschien wel net zo belangrijk als het lichamelijke aspect. Door te (gaan) boksen, werk je in één training aan je fysieke én mentale conditie! Met de juiste training vergroot je dus niet alleen je uithoudingsvermogen, maar ook je zelfvertrouwen – en daar helpen wij je natuurlijk graag bij. Of je nu individueel komt trainen of een groepsles gaat volgen: in onze BOKS STUDIO kun je op elk niveau aan je conditie werken.

VANAF € 30,50 PER MAAND



ONTDEK TEN TIJE SPORT

Ten Tije Sport heeft zonder twijfel het meest complete fitnessaanbod van Apeldoorn. Bij ons sport je met plezier in een moderne en relaxte omgeving. Of je nou wilt afvallen, je conditie wilt verbeteren of fit(ter) wilt worden: samen gaan we jouw doel behalen!

Kennismaken met wat wij te bieden hebben? Maak dan snel een afspraak en sport tenminste één week gratis. Wanneer je nog iemand meeneemt, sport je zelfs twee weken gratis! Kijk voor meer informatie op www.tentijesport.nl.

Ten Tije sport & wellness beleving
Heemradenlaan 101
7329 BZ Apeldoorn
055 - 5433266

SPORTEN
DOE JE BIJ TEN TIJE

tentijesport.nl



BOKS

STUDIO

SPORTEN
DOE JE BIJ TEN TIJE



INDIVIDUEEL TRAINEN

In onze compleet uitgeruste BOKS STUDIO hangen 15 bokszakken waarmee je je eigen trainingsprogramma kunt volgen. Door je – ook letterlijk – af te reageren op de bokszak, werk je aan je geestelijke en fysieke conditie. Kracht, concentratie, conditie en snelheid staan bij elke training centraal. Of je nu beginner of al ervaren bent, jong of oud, man of vrouw: onze trainingen zijn er voor iedereen! Dus, waar wacht je nog op...?

UNIEKE STUDIO

?



BOKSZAK TRAINING

Tijdens deze groepsles werk je alleen of met z'n tweeën op een bokszak. Kracht en conditie staan in deze trainingen centraal, maar ook besteden we veel aandacht aan het juist uitvoeren van de verschillende technieken en combinaties. Zin om een uurtje even 'helemaal los' te gaan? Doe dan eens mee met deze zaktraining!

Heb je nog niet eerder gebokst en wil je weten of het wat voor jou is? Wij hebben voor die eerste kennismaking bokshandschoenen voor je klaarliggen die je kunt gebruiken. Heb je de smaak te pakken en wil je blijven boksen, schaf dan zelf een paar bokshandschoenen aan. Deze zijn zowel online als bij de grotere sportwinkels te koop. Heb je daar hulp bij nodig of wil je weten welke handschoen voor jou het best is, vraag één van onze trainers dan om advies – zij helpen je graag.

