

Update Sportpraktijk Brielle 11-04-2020

Hallo Sporters,

Hoe gaat het met jullie? Zijn jullie allemaal nog gezond en redden jullie het een beetje?

Met ons gaat alles goed. We blijven lekker bezig en vervelen ons nog niet.

Bijna dagelijks zijn we wel op de Sportpraktijk aanwezig en zo nu en dan rijdt er even een sporter voorbij en kunnen we een klein kletspraatje maken of gewoon even zwaaien naar elkaar. Dat zijn wel erg fijne momenten.

Omdat de tijd dat we elkaar moeten missen, nog wel even gaat duren en we jullie toch echt, gezond, fit en wel over een tijdje willen treffen hebben we wat langer durende lessen opgenomen (30-40 min). Deze lessen staan openbaar op you-tube. Je kunt ze vinden via onze website of door je te abonneren op ons kanaal, je krijgt dan een seintje als er een nieuwe les online is. Elke week zullen we nieuwe lessen erop zetten. Het zijn circuit trainingen zoals jullie een beetje gewend zijn om te doen, alleen zonder de cardio momenten (op de toestellen). Er staat nu een les met een lage intensiteit op you-tube, deze wordt door Aryanna gegeven. En vandaag hebben Erik en Aryanna samen een les opgenomen met een medium tot hoge intensiteit. Dit omdat we ook veel stellen in de praktijk hebben, die het misschien leuk vinden om samen te trainen. Overigens kun je de meeste oefeningen ook alleen uitvoeren.

We wensen jullie, namens het hele team, gezellige paasdagen. Tot de volgende update, maar weer.

Groetjes,

Team Sportpraktijk Brielle