

## Flipping Taco – Urban workout/bootcamp

**Leuk dat jij geïnteresseerd bent in de urban workout/bootcamp les van Flipping Taco! In deze brief zul jij meer informatie vinden over deze activiteit.**

### Kan jij dit aan?!

Kan jij deze workout aan?! Zweten, afzien, weer of geen weer, we houden van spierpijn en modder is onze grote vriend. Deze workouts zijn zwaar en intens voor iedereen en op elk niveau. Gegarandeerde spierpijn maar een trots gevoel wanneer je weer een training hebt volbracht!

### Het doel

Het doel van deze workouts is natuurlijk fit worden! Dit doel zullen we bereiken door gebruikt te maken van verschillende trainingsaspecten, namelijk: explosiviteit, flexibiliteit, wendbaarheid, conditioning en kracht. Door het combineren van deze trainingsaspecten is deze workout uniek, uitdagend en enorm gevarieerd!

### Hoe ziet een training er uit?

Variëteit en creativiteit speelt een grote rol tijdens de lessen. Om dit te bereiken is het beginpunt van een training meestal hetzelfde maar gaan we vanaf daar vaak op een andere plek trainen. Door het variëren van de omgeving zijn er weer nieuwe oefeningen mogelijk! De ene training trainen we op een grasveld, de andere training in het bos en weer een andere training in een omgeving met veel muurtjes.

Niet alleen de omgeving kan veranderen maar ook de manier waarop we trainen. Soms trainen we bijvoorbeeld ook met partners, hierbij train je met elkaar of een klein groepje. Ook deze vorm geeft weer mogelijkheid tot variatie!

### Aanmelden

Ben jij enthousiast geworden voor deze workout? Neem dan nu contact op en vraag een gratis proefles aan. Wil je je meteen inschrijven? Ga dan naar [www.flippingtaco.com/lessen](http://www.flippingtaco.com/lessen) en meld je aan!

Telefoon: +31 6 13014302  
Mail: [flippingtaco@outlook.com](mailto:flippingtaco@outlook.com)

### De locatie

Het beginpunt is altijd, tenzij anders aangegeven, De speeltuin naast winkelcentrum de bongerd. Op de kaart hiernaast zie je hier de plattegrond van. Een auto en/of een fiets kun je dan ook kwijt bij dit winkelcentrum.

Bij een inschrijving of proefles ga jij automatisch akkoord met de algemene voorwaarden. Deze kun je vinden op de website: [www.flippingtaco.com/algemene-voorwaarden](http://www.flippingtaco.com/algemene-voorwaarden)

