

Bootcamp Uden-Zuid



Is binnen sporten niks voor jou? Beweeg je liever lekker buiten? Door weer en wind, los zand, modder of gras? Dan is de bootcamp van Blij in Beweging iets voor jou! Dé Bootcamp met aandacht voor jou als individu en waarbij jouw persoonlijke progressie belangrijker is dan prestatie. Hierbij wordt rekening gehouden met jouw sport geschiedenis, persoonlijke doelstelling en eventuele blessure.

Wat gaan we doen?

We gaan in groepsverband sporten in de buitenlucht. Waarbij we gebruik maken van ons eigen gewicht en de zwaartekracht. Afhankelijk van de grote van de groep en de oefening train je individueel of gezamenlijk. De oefeningen zijn zo opgesteld dat dit voor iedereen te volgen is op zijn of haar eigen niveau. Groepen van minimaal 4 maximaal 12 personen. Dit om ervoor te zorgen dat iedereen persoonlijke aandacht krijgt om blessurevrij te kunnen sporten.

Wat levert het op?

Iedere Bootcamp is anders en daardoor altijd verrassend. Eén ding staat centraal "je traint je hele lichaam". Dit om je conditie, spierkracht en coördinatie te verbeteren, waardoor je zowel fysiek als mentaal sterker wordt. Daarnaast word je door de gezelligheid van de groep gemotiveerd en gestimuleerd om wekelijks te komen. Bootcamp is een leuke vlotte uitdaging voor iedereen die graag fitter wil worden.

Kledingadvies

- Sportkleding wat vies mag worden.
- Kleeed je in laagjes voor als het koud is en krijg je het warm zodat je iets uit kan doen.
- Goede sport/hardloop schoenen.
- Eventueel een sporthanddoek.
- Neem iets warms mee (trui of vest en joggingbroek) voor als we klaar zijn.
- Neem altijd een bidon gevuld met water mee.

Tijden en Locatie

Maandagavond van 19:00 - 20:00 uur en van 20:00 - 21:00 uur
Woensdagavond van 19:00-20:00 uur
Zaterdagochtend van 9:00 - 10:00 uur

Verzamelen bij school [De Wijde Wereld \(Helmtteken 24, 5406 DK Uden\)](#). Van april t/m half september wordt de bootcamp gehouden in het Zuiderpark aan de achterzijde van De Wijde Wereld.

Kosten

De eerste keer mag je gratis uitproberen. [Klik hier om je aan te melden voor de gratis proefles.](#)

1 x per week	€ 7,00 per keer / € 25,67 per maand
2 x per week	€ 6,50 per keer / € 47,67 per maand
10 rittenkaart (14 weken geldig)	€ 76,13
10 rittenkaart voor 2 x per week (8 weken geldig)	€ 70,88

- Gebaseerd op 44 weken sporten per jaar en 8 weken uitval vanwege vakanties en of feestdagen.
- Prijzen zijn inclusief 21% BTW.
- Abonnement loopt in vakantieperiodes door.
- Geef je je op voor 3 maanden of langer dan krijg je 5% korting op het maandbedrag, facturatie zal vooraf per maand geschieden.
- Bij ernstige blessure, zwangerschap of lang ziekbed is het mogelijk om het abonnement tijdelijk stil te zetten.
- Een gemiste training mag je altijd inhalen, liefst in dezelfde maand.
- Bij feestdagen wordt er eventueel op een andere dag de training gegeven. Afhankelijk van het animo hiervoor. Altijd minimaal 4 personen.
- Meerdere keren per jaar organiseren we extra activiteiten, [klik hier om deze te bekijken.](#)