

TALENT ACADEMY

VOLENDAM

ALLE TAKKEN VAN SPORT
VAN 9 TOT 18 JAAR

NA HET SEIZOEN
NOG ZEVEN WEKEN
LEKKER DOORTRAINEN

De Talent Academy is een 'school' waar je, naast je trainingen bij je eigen sportvereniging, professioneel wordt begeleid en getraind op het gebied van kracht, snelheid, beweeglijkheid, balans en lenigheid.

Van 6 juni tot en met 18 juli 2018 kan je iedere woensdagmiddag anderhalf uur meetrainen in een groep van maximaal zes sporters. Iedere training is opgebouwd uit twee blokken; 45 minuten gericht op het verbeteren van snelheid en beweeglijkheid en 45 minuten gericht op kracht, balans en lenigheid.

De trainingen worden verzorgd door MK Sports en JSC Toptraining

TRAININGSPAKKET:

- Trainingen gericht op je eigen tak van sport
- Maximaal zes sporters per trainingsgroep
- Kosten: 140 euro per persoon
- Eerste trainingsgroep start om 13.15 uur

IN IEDERE TRAINING VAN 90 MINUTEN WORDEN DE VOLGENDE FYSIEKE VAARDIGHEDEN GETRAIND:



SNELHEID



BEWEEGLIJKHEID



BALANS



KRACHT



LENIGHEID

AANMELDEN VIA:

info@JSCSPORT.nl

voor meer informatie: 06-86887717