

ABONNEMENT	PER MAAND	PER HALFJAAR	PER JAAR
<b>ALL-IN (vechtsport/aerobics/fitness)</b>	€ 60,-	€ 300,-	€ 600,-
<b>ONBEPERKT (vechtsport)</b>	€ 50,-	€ 250,-	€ 500,-
<b>2x PER WEEK</b>	€ 35,-	€ 175,-	€ 350,-
<b>1x PER WEEK</b>	€ 22,50	€ 112,50	€ 225,-
<b>10 LESSENKAART</b>	€ 60,-	(3 maanden geldig)	
<b>JEUGD (7-17 jaar)</b>			
<b>ALL-IN onbeperkt (vechtsport/aerobics/fitness)</b>	€ 35	€ 175,-	€ 350
<b>2x PER WEEK</b>	€ 27,50	€ 137,50	€ 275,-
<b>1x PER WEEK</b>	€ 17,50	€ 87,50	€ 175,-
<b>INSCHRIJFGELD EENMALIG</b>	€ 15,-		

## LES OMSCHRIJVING

### KICKBOKSEN (MUAY-THAI):

Deze van oorsprong Thaise sport is in ons land inmiddels ook zeer populair. Deze goede aanvals- en verdedigingssport wordt ingedeeld op 3 verschillende niveau's t.w. **beginners, gevorderden en wedstrijd** sporters. Het Muay-Thai Kickboksen bestaat uit: stoot-, trap- en knietechnieken die op een stootzak en/of met een partner aangeleerd worden.

### KICKBOKSEN (RECREATIEF):

Let's Kick and Have Fun !

Wil je niet prestatiegericht bezig zijn maar toch werken aan je konditie dan is deze recreatieve les zeker de moeite waard. Er is duidelijk verschil met gewoon kickboksen (muay-thai).

### KICKBOKSEN JEUGD (11-15 jaar):

In deze lessen worden de basistechnieken op een verantwoorde wijze aangeleerd. Gericht op konditie en discipline en is goed voor het zelfvertrouwen.

### KICKBOKSEN KIDS (7-11 jaar):

Hierbij ligt vooral de nadruk op het spelenderwijs bezig zijn. Kinderen worden in spelvorm vertrouwd gemaakt met de technieken van het kickboksen en het leren omgaan met respect voor elkaar.

### MUAY-THAI (specifieke boksak-training 12-15 jaar):

Op deze boksak-training voor de jeugd zullen alle Muay-Thai kickboks technieken uitsluitend en alleen op een boksak aangeleerd worden. Op deze jeugd boksak-training zal net als alle andere boksak-trainingen niet alleen aandacht aan de techniek besteed worden maar ook het conditionele gedeelte van het Muay-Thai kickboksen zal niet worden overgeslagen. Voor de jeugd is deze boksak-training een eventueel perfecte opstap naar het trainen met een partner.

### SPECIFIEKE BOKSZAK-TRAINING

De boksaktraining is uitermate geschikt voor diegene die niet wil sparren (geen man op man contact). Op deze boksak-training zal de aandacht liggen op techniek en conditietraining. Het technische gedeelte zal bestaan uit veel muay-thai oefeningen, dit in combinatie met een zware conditietraining. Deze les is voor iedereen toegankelijk.