

MASSAGE & PERSONAL TRAINING

Stoelmassage: drukkpuntmassage voor nek, schouders, hoofd, rug, armen, etc. De massage gebeurt door de kleding heen op een speciaal daarvoor ontwikkelde stoel.

Sportmassage bevordert herstel bij blessures en na zware trainingen. Blokkades in de spieren worden ontdekt en behandeld. De doorbloeding wordt geactiveerd waardoor afvalstoffen en vocht beter worden afgevoerd. Het natuurlijke fysieke evenwicht wordt onderhouden. De massage kan ook gegeven worden als een heerlijke **ontspanningsmassage**.

Personal Training: 1-op-1 trainen samen met je trainer om zo jouw sportieve doelstelling sneller te behalen! Gevarieerde outdoor trainingen met trainingsattributen.

Lapt Knock-out: een work-out met trainer of trainingspartner. Er wordt gebruik gemaakt van verschillende boks- en traptechnieken. Je VO2max (max. zuurstofopname) gaat snel vooruit. Snelkracht en spierdefinitie nemen we mee en je core wordt ook functioneel goed aan gewerkt.



**Nu bij
Recreatiepark
De Veerstal**

**Aquila Sport &
massage**

**Marcel Aarntzen
Gediplomeerd
Personal Trainer en
sportmasseur**

U kunt elke zaterdag een
massage of training
inplannen tussen 11.15 en
15.15 uur

Aanmelden zaterdags **tot
10.30 uur** bij de receptie
of +31 (0)313 631319
reserveringen@veerstal.nl

PRIJZEN

Personal training:

60 min € 45

PT Knock out:

30 min € 30

of €15 p.p. met 2 pers.

Stoel-massage

20 min € 17,50

Sport ontspanningsmassage

30 min € 23

60 min € 46

Meer info via www.aquilasport.nl