

Testimonial Valerie Desaever

In oktober zal het een jaar zijn dat ik naar Wave Health & Fitness ga.

Voor mij de beste beslissing ooit! Ik amuseer mij daar super.

Heel lief en vriendelijk personeel die altijd klaar staan met raad en tips.

Ik neem zoveel mogelijk deel aan de lessen die super zijn en gegeven worden door super lieve en gemotiveerde coaches.

Zowel de BBB, CX worx als de bodypump zijn redelijk intensief en voel je dat je goed gesport hebt.

Sinds kort is het BIOCIRCUIT er bijgekomen en ik ben fan van de 1ste minuut: een zalige workout in 30 minuten, zowel cardio als core en benen worden getraind.

Een echte aanrader voor mensen die niet veel tijd hebben of geen inspiratie hebben om apart te trainen.

Echt eens gaan testen zou ik zeggen.

Ik doe dit alles in combinatie met lopen of ik steek zelf een workout in elkaar met de oefeningen die we zien in de lessen.

Ook is alles wat je maar je nodig hebt aanwezig voor je workout.

Ik zou iedereen aanraden eens langs te gaan en kennis te maken met alles en iedereen.

Voor mij the best fitness in the world 🐾

Vele sportieve groeten,

Valerie