



CALISTHENICS & BOOTCAMP

FREE RUNNING PARCOURS

PANNA VOETBALKOOI



BOVENAANZICHT



TOESTELLEN

CALISTHENICS ZONE

1. Parallel Bars
2. Bench
3. Push up Bars
4. Vertical Wall
5. Calisthenics Combi

FREE RUNNING ZONE

1. Top Vlak 160x80x80 - (3x)
2. Top Vlak 160x80x40 - (1x)
3. Top Vlak 160x80x40 - (1x)
4. Top Vlak 160x40x40 - (1x)
5. Top Vlak 120x40x40 - (1x)
6. Ronde Poef 40x40 - (2x)
7. Ronde Poef 80x40 - (1x)

PANNA VOETBALKOOI

1. Pannakooi



PARALLEL BARS



BENCH



PUSH UP BARS



VERTICAL WALL



CALISTHENICS COMBI



HET ULTIEME GEVOEL VAN VRIJHEID, LICHAAMSCONTROLE EN KRACHT

Bewegen in een stedelijke omgeving



De stad is je speeltuin. Een bankje alleen om op te zitten? No way! Als freerunner ervaar je het ultieme gevoel van vrijheid, lichaamscontrole en kracht. Je zoekt continue naar nieuwe moves, ook op plekken waar je al duizend keer bent geweest. Freerunning is een enorm populaire en snel groeiende sport. Bij freerunning beweeg je je door middel van gymnastische technieken, zoals bijvoorbeeld flips (salto's) en vaults, over obstakels. Als freerunner ontwikkel je het ultieme gevoel van vrijheid, lichaamscontrole en kracht. Bij Freerunning draait het om de 5-F's: Fun, Freedom, Fitness, Friendship en Fulfilment.

FREE RUNNING PARCOURS

BOVENAANZICHT



TOESTELLEN

CALISTHENICS ZONE

1. Parallel Bars
2. Bench
3. Push up Bars
4. Vertical Wall
5. Calisthenics Combi

FREE RUNNING ZONE

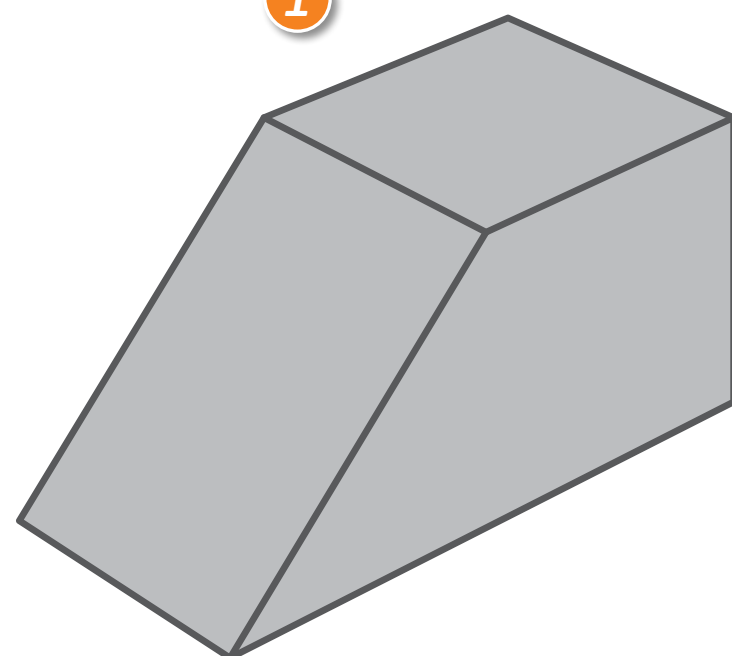
1. Top Vlak 160x80x80 - (3x)
2. Top Vlak 160x80x40 - (1x)
3. Top Vlak 160x80x40 - (1x)
4. Top Vlak 160x40x40 - (1x)
5. Top Vlak 120x40x40 - (1x)
6. Ronde Poef 40x40 - (2x)
7. Ronde Poef 80x40 - (1x)

PANNA VOETBALKOOI

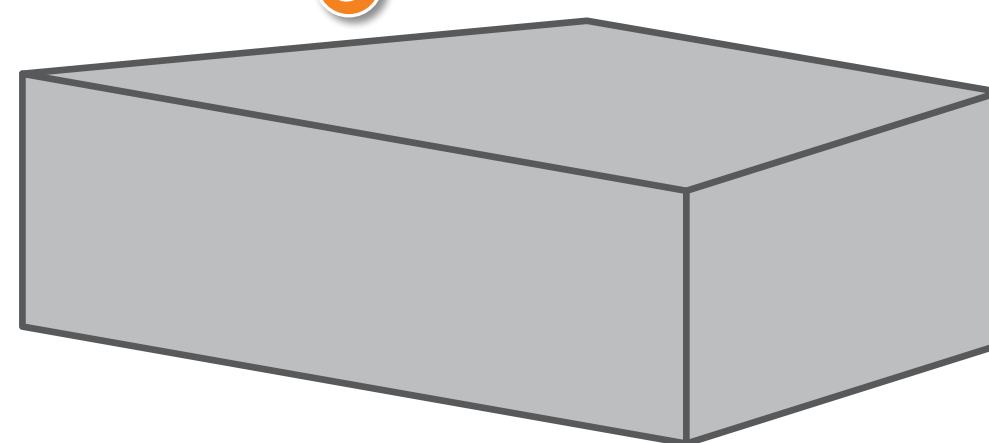
1. Pannakooi

(optioneel)
Tijgermulch
Ondergrond

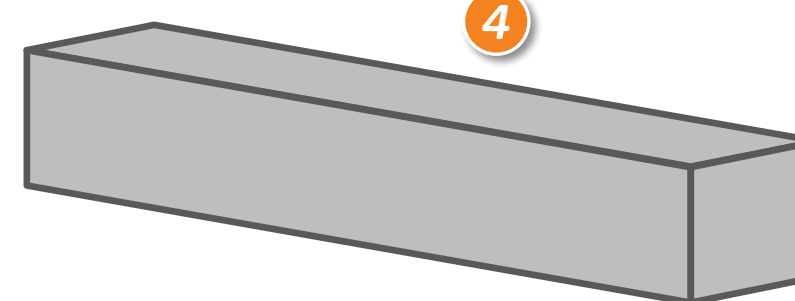
1



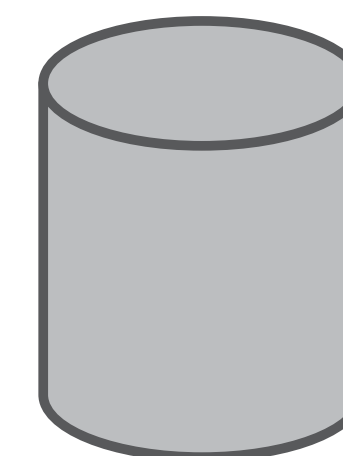
3



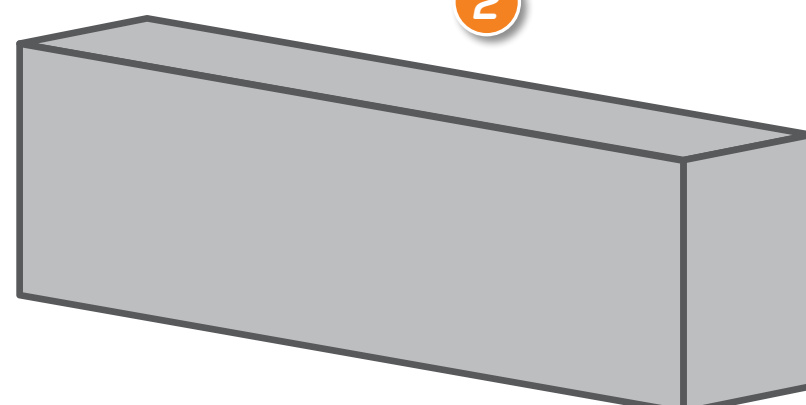
4



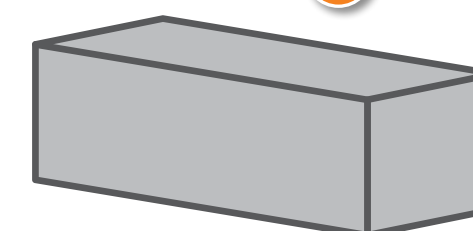
7



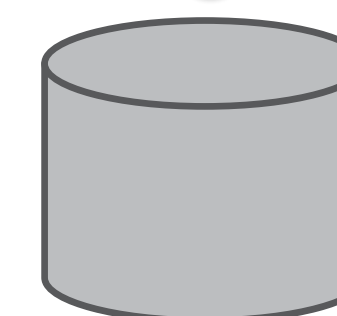
2



5



6



BETONELEMENTEN