



## IF IT DOESN' T CHALLENGE YOU, IT WON' T CHANGE YOU

En met deze slagzin zeggen we eigenlijk al alles wat je moet weten alvorens je aan de **Fit Control Bootcamp** begint! Je gaat werkelijk een uitdaging aan met je mentale zelf en je lichaam. Maar je wordt begeleid door **experten**. Deze experts zullen jullie dit jaar ook gaan **VOORBEREIDEN** op iedere bootcamp zodat die transformatie er echt kan komen. Dit op de eerste plaats door je eigen doorzettingsvermogen en de strenge voedings- en trainingsregels.

---

Onze **voedingsexpert is sportdiëtist Frank Dawyndt** die zelf met zijn 2 voeten in de sport staat als atleet-er en al meer dan 20 jaar actief is als succesvol diëtist. Hij zal jullie voedingsschema' s geven die men een week **voor de bootcamp** moet volgen als perfecte voorbereiding en een schema voor tijdens de weken van de bootcamp alsook extra voedingsdetails voor de avond voor en de dag van de Bootcamp. Wie wenst kan ook uitgebreider aan het werk met Frank en kan een afspraak maken in zijn praktijk te Oostduinkerke voor €40,00.

---

De ervaring leert ons dat een Bootcamp vaak **mentaal** veel van de sporters vraagt daarom bezorgen we jullie het boek "Denk Gezond (Di)eet Gezond" geschreven door experte **Anneleen De Lille**, ook coach bij Better Minds at Work.

---

Als laatste expert en voor velen bekend zal **Kenneth Trypsteen** terug uw strenge **sportcoach** en uitdager worden gedurende meerdere weken. Hij keert met deze bootcamp terug naar de **BASIS**. Dit wil zeggen kracht, nagelbijten en het gevoel geven aan de sporters "Maar wat gaat hij nu nog uitvinden?" Hij gaat met zijn sporters maximaal en met de meest uiteenlopende materialen .



**PRAKTISCH : 16 WEKEN | 32 TRAININGEN**

**We verdelen het jaar 2020 - 2021 op in 4 BOOTCAMPS voor €786,00 inclusief 21% BTW OF €78,60 per maand.**

- 4 Sessie van 4 weken met telkens 8 trainingen
- Iedere dinsdag en vrijdag van 06u00 tot 07u30
- Weging en meting vetpercentage voor en na iedere bootcamp sessie.
- **Healthy Breakfast** aan de start van iedere bootcamp sessie, 07u30 - 08u30.
- Een **All-In jaarabonnement** bij Fit Control De Panne van 07 sept 2020 tot 05 sept 2021 (t.w.v. €429), inclusief persoonlijk sportschema. **Ten sterkste aangeraden!**
- Voedingsbegeleiding door Frank Dawyndt.
- Boek; Denk Gezond (di)eet gezond
- Fit Control TeamShirt



## **BOOTCAMP september**

Start : 15 september 2020  
Einde : 09 oktober 2020

## **BOOTCAMP maart**

Start : 02 maart 2021  
Einde : 26 maart 2021

## **BOOTCAMP januari**

Start : 19 januari 2021  
Einde : 12 februari 2021

## **BOOTCAMP mei**

Start : 11 mei 2021  
Einde : 04 juni 2021

De Locaties van de bootcamps zullen variëren tussen De Panne en Veurne, alle sessies met uitzondering van januari zullen **outdoor** plaatsvinden.

Inschrijven via [kelly@fitcontrol-depanne.be](mailto:kelly@fitcontrol-depanne.be) en denk eraan de plaatsen zijn beperkt.  
BE36 9730 3205 3581 | Bootcamp | <Naam>  
Factuur is mogelijk.

Met sportieve en motiverende groeten,  
Kenneth en Kelly