

## **Ontwikkel jou volle potensiaal en presteer**

### **Ons spesialiseer in:**

Sportspesifieke toetsing  
Individuele oefenprogramme  
Talent identifisering en ontwikkeling  
Regstel van beperkende faktore

### **Ons fokus op die optimale ontwikkeling van al jou fiksheidskomponente en sportspesifieke vaardighede:**

- Krag
- Spoed
- Balans
- Ratsheid
- Spierkrag
- Reaksietyd
- Koördinasie
- Soepelheid
- Eksplosiewe krag
- Spieruithouvermoë
- Somatotipering (liggaamsbou)
- Kardio respiratoriese uithouvermoë

Kry 'n professionele en wetenskaplike oefenprogram en presteer soos jy weet jy kan

SMS "sport" en jou naam na 082 4577989 en jy kan 'n sportspesifieke evaluering wen of skakel 012 548 5852 vir meer inligting.

