

BOEK
JOUW
GRATIS
PROEFLES

FITTER & SAFER

INFOMAGAZINE

CROSSFIT®
FITCOMBAT®
CONDITIETRAINING
BOKSEN/KICKBOKSEN
COMBAT WING CHUN KUNG FU
KUNG FU KIDS
ZELFVERDEDIGING
SPEAR SYSTEM®



STRONG PT
PERSONAL TRAINING COACHING



DEFENCE COMBAT SPORTS ACADEMY GROUP FITNESS



**Bureau
Bewuste
Veiligheid**

Onze missie sinds 1997: mensen veiliger, gezonder en fitter maken!



**Bureau
Bewuste
Veiligheid**

Koningstraat 34
2671 JV Naaldwijk
0174 - 768029
06 - 51293920

www.BewusteVeiligheid.nl
info@BewusteVeiligheid.nl

BUREAU BEWUSTE VEILIGHEID

onder andere trainingen in VERBALE DE-ESCALATIE - OMGAAN MET AGRESSIE
FYSIEKE WEERBAARHEID - MINDSET - ZELFVERTROUWEN



**SPECIALIST IN
REALISTISCHE
PERSOONLIJKE EN
PROFESSIONELE
VEILIGHEID,
WEERBAARHEID
en ZELFVERDEDIGING**



Bureau Bewuste Veiligheid is onderdeel van Defence Academy VOF en heeft meerdere accreditaties voor diverse trainingen en opleidingen.

ONZE LEDEN ZOEKEN TRAINERS

en wij zoeken COLLEGA'S

Interesse? Kom koffiedrinken! App voor een afspraak 06 - 52087004



**Fun
Functional
Fitness**

**DEFENCE
COMBAT SPORTS**



**ACADEMY
GROUP FITNESS**

VOORWOORD

ONZE MISSIE:

“Mensen veiliger, gezonder en fitter maken.”

Wij zijn Arjan en Mirjan, samen eigenaar van Defence Academy, CrossFit 0174 en Bureau Bewuste Veiligheid.

Wij zijn ondernemers met passie en zijn enthousiast over wat we doen. Sinds de officiële start in 1997 is onze missie om mensen ‘Fitter en Veiliger’ te maken, waarbij onze visie ‘Be the best, to serve the rest’ is.

Hoe doen wij dat?

Wij streven naar de beste trainers en trainingen, om de rest, onze klanten, fitter en veiliger te maken op een leuke, veilige en professionele manier. Dit doen we natuurlijk niet alleen maar samen met een fijn team van medewerkers. Dat zie je terug in hoe we dingen aanpakken. Kwaliteit en veiligheid is binnen elke les voor ons enorm belangrijk. Daarnaast zijn de materialen netjes, schoon en van goede kwaliteit.

We geloven erin dat sporten vooral leuk, realistisch, functioneel en intensief moet zijn, zodat jij je maximale resultaten kunt behalen. Dat betekent dat we continue investeren in ons bedrijf, in onszelf en onze medewerkers. We willen elke keer dat stapje verder, kennis opdoen, beter worden! Hierdoor kunnen we je maximaal helpen bij het invullen van je vrije tijd, fitter, sterker of zelfverzekerder worden of je veiliger en bewuster te maken.

Defence Academy richt zich vooral op vechtsport, evidence based zelfverdediging en conditietraining en CrossFit 0174 is een volledig uitgeruste CrossFit box.

Ons trainingsbureau, Bureau Bewuste Veiligheid, richt zich voornamelijk op trainingen in Professionele en Persoonlijke veiligheid voor de zakelijke markt. Ook op dat gebied staat een team van professionals (trainers, coaches en trainingsacteurs) elke dag klaar om trainingen te verzorgen bij diverse opdrachtgevers in uiteenlopende werkvelden.

Bij ons draait het om fit zijn, pittig trainen, ontspanning en plezier, gezelligheid, respect en veiligheid. Iedereen kan op zijn eigen niveau, kennis, kunde of conditie bij ons terecht.

We wensen je veel leesplezier en hopen je snel te zien in onze trainingen!

Sportieve groet,
Arjan Ruinard, Mirjan Ruinard-Zonneveld
en ons fantastische team



DEFENCE ACADEMY
COMBAT SPORTS GROUP FITNESS



STRONGPT
PERSONAL TRAINING COACHING

Bureau
Bewuste
Veiligheid



FITCOMBAT®

FitCombat® is een door Defence Academy ontwikkelde training gebaseerd op boksen/kickboksen en conditietraining. Tijdens een training FitCombat® ga je intensief aan de slag met alles wat je tijdens een normale (kick)boksles ook zou doen, alleen dan zonder het fysieke sparringscontact!

FitCombat® is niet moeilijk: er zijn geen voorgeprogrammeerde pasjes of dansjes. Het tempo ligt heerlijk hoog, je conditie wordt dan ook snel beter!

FitCombat® is een conditieles vol variatie, fun en uitdaging! FitCombat®: getting fit without getting hit.

Kenmerken

- Frustratie en stress verlagend
- Geen sparringscontact
- Niet moeilijk
- Geen ervaring nodig voor deelname
- Verbeterd kracht en conditie
- Minder blessuregevoelig dan contact vechtsporten
- FitCombat® is FUN!

- Hoog intensieve workout: maximale calorieën- en vetverbranding
- 6 dagen per week, verschillende tijden, zonder reservering
- Trainen op je eigen niveau, ook na een blessure of bijv. zwangerschap
- Vanaf 16 jaar

De lessen

De lesduur is 55 minuten. Iedereen kan meedoen: manager, huisvrouw, wedstrijdvechter, recreatief sporter, etc. De trainer helpt en motiveert je zodat jij het uiterste uit je training kunt te halen.

Geen tijd?

FitCombat SHORT & HEAVY. Een half uur trainen, zonder pauze. Ideaal voor mensen die eigenlijk die dag geen tijd hebben, maar toch nog even willen sporten. Deze les is intensief genoeg om je na een half uur voldaan naar huis te laten gaan!

FIT Combat
NO CONTACT KICKBOXING

FITCOMBAT.NL



CROSSTRAINING (CROSSFIT METCON)

CrossTraining is een conditie- en krachttraining zonder vechtsportelement. De training is kort en intensief, waardoor je snel resultaat boekt! Je traint voornamelijk met je eigen lichaamsgewicht en losse apparatuur.

De CrossTraining lessen zijn afgeleid van de meest conditionele en laagdrempelige krachtoefeningen (**MET**abolic **CON**ditioning) van CrossFit zoals dat wordt gegeven bij CrossFit 0174. Squatten, opdrukken, touwtjespringen, sit ups en core oefeningen, etc.

Daarnaast zijn er veel trainingsmaterialen beschikbaar om mee de training uitdagend te maken zoals kettlebells, touwen, TRX-en, etc. De oefeningen worden van tevoren goed uitgelegd en doe je op je eigen niveau. Dat maakt het een veilige en leuke sport!

De lessen

De les duurt 40 minuten (de workout is ca. 30 minuten op hoge intensiteit). Je traint op blote voeten of op schoenen. Bij CrossTraining is elke les anders waardoor je met een voldaan gevoel en fit de deur weer uitgaat.

Kenmerken

- CrossTraining is voor iedereen vanaf 16 jaar: beginner of gevorderd, man of vrouw
- Conditie wordt beter
- Snel fitter en sterker worden
- Mobiliteit/Lenigheid verbetert
- Makkelijker bewegen in je dagelijkse leven
- Met weinig trainingstijd en veel inzet, veel resultaat
- Veel variatie, nooit saai
- Stress verlagend

Neem overigens een handdoek en een flesje water mee: je zou kunnen gaan zweten.



ONDERSTEUN JE GEZONDHEID MET
VOEDING EN SUPPLETIE!
LOOP BINNEN BIJ BIEFIT VOOR ADVIES

- ♥ BIOLOGISCHE GROENTEN EN FRUIT
- ♥ BIODYNAMISCHE VOEDING
- ♥ GLUTENVRIJE PRODUCTEN
- ♥ HOOGWAARDIGE SUPPLEMENTEN
- ♥ NATUUR COSMETICA



Volg ons!



Geestweg 56
2671 ED Naaldwijk
www.biefit.nl
0174 - 624987



KUNG FU KIDS

Kung Fu Kids, ook wel Kung Fu voor Kinderen, is een geheel voor kinderen aangepast lesprogramma om kinderen op jonge leeftijd kennis te laten maken met Kung Fu. Kung Fu is een leuke vechtsport waarbij de nadruk ligt op zelfverdediging, respect, veilig bewegen, omgaan met elkaar en fitter worden.

De kinderen gaan tijdens de training aan de slag met verschillende verdedigingen en aanvallen. Bij de groep van 5-8 jaar (Panda's) zijn de lessen wat speelser ingericht dan bij de groep van 9-13 jaar. Regelmatig zijn er examens waarbij er een nieuwe slip of band behaald kan worden! Veel kinderen stromen als ze wat ouder worden door naar de avondlessen Combat Wing Chun Kung Fu!

De lessen

De les duurt voor de leeftijd van 5-8 jaar (Panda's), 40 minuten en van 9-13 jaar, 55 minuten. De enthousiaste en ervaren trainers zorgen ervoor dat iedereen respectvol met elkaar traint en leuk en goed kan sporten. Tijdens de lessen besteden we ook aandacht aan pesten of andere situaties op bijvoorbeeld school of op straat!



Kenmerken

- Je leert jezelf te verdedigen
- Je wordt leniger en sterker
- Je krijgt meer conditie
- Je leert jezelf beheersen
- Je leert voor jezelf op te komen
- Je leert grenzen aangeven
- Je zelfvertrouwen wordt groter
- Je leert om te gaan met andere kinderen
- Je doorzettingsvermogen wordt groter

KICKBOKSEN / BOKSEN

We geven bij Defence Academy kickboksen, boksen en Sanda (de Chinese variant van kickboksen). Je bent op een leuke en intensieve manier je technieken en dekking aan het trainen waarbij sportiviteit voorop staat. Natuurlijk hoef je niet bang te zijn dat je na de les bont en blauw naar huis gaat. Iedereen doet mee op zijn eigen niveau en er wordt respectvol getraind zodat elke deelnemer tijdens een les vooruitgang boekt en met een goed en voldaan gevoel na de training naar huis gaat.

Tijdens de trainingen worden er verschillende combinaties aangeleerd. Bij het boksen mag je alleen met de armen (en voetenwerk) werken, terwijl je bij de kickbokslessen ook traptechnieken, worpen, vegen en take-downs mag gebruiken. Dat maakt het tot een leuke, actieve en uitdagende sport. Natuurlijk komen er ook kracht-, lenigheids- en conditioefeningen aan bod. Tijdens het sparren (sportief je technieken uittesten op elkaar) draag je bescherming.

De lessen

De les duurt 55 minuten en er wordt getraind op blote voeten. Bokshandschoenen en scheenbeschermers kunnen worden geleend of aangeschaft, bijvoorbeeld in onze shop. Tijdens de les kan de nadruk liggen op bijvoorbeeld een techniek of juist het vergroten van kracht of conditie. De trainer heeft altijd veiligheid en plezier als prioriteit!

Kenmerken

- Geschikt voor jong (vanaf 14 jaar) en oud, man of vrouw
- Je hebt geen ervaring nodig om te starten met de lessen
- Intensieve training
- Gecontroleerd sparringscontact (optioneel)
- Leuke en afwisselende lessen
- Je traint in een ontspannen sfeer, ego's niet welkom

DEFENCEACADEMY.NL



VERK(N)OCHT AAN HET WESTLAND.

malkenhorstmakelaars.nl

**MALK
ENHO
RST** ■
makelaars

fysioecho

Fanatieke sporter? Regelmatig een pijntje?
Loop niet te lang door met klachten, voorkom
verder letsel en behoud je sportniveau!

Maak een afspraak, zo sta jij snel
weer op de mat of in de box!

Diensten

- ☑ fysiotherapie
- ☑ preventie
- ☑ echografie
- ☑ blessures
- ☑ EPTE
- ☑ revalidatie

☎ 06-49861314

✉ afspraak@fysioecho.nl



Martijn Matzinger

1x p/m aanwezig voor leden van Defence Academy/Crossfit 0174



COMBAT WING CHUN KUNG FU

Combat Wing Chun Kung Fu is een vechtsport voor zelfverdediging met de oorsprong in China. Het is een vechtsport met contact, oftewel, je hebt naast de oefeningen zonder trainingspartner een gecontroleerde vorm van contact (trainingsdrills, sparring etc.) dat wordt gebruikt om je technieken aan te leren, beter te maken, fitter te worden en omdat het leuk is!

Combat Wing Chun Kung Fu zit slim in elkaar en dat betekent dat je niet sterk of snel hoeft te zijn om te starten met deze sport. Iedereen die van sporten houdt en zichzelf wil leren verdedigen kan meedoen met de Combat Wing Chun Kung Fu les. Jong (vanaf 14 jaar), oud, man of vrouw. Je traint met trap- en stootkussens, doet oefeningen met elkaar en tijdens de les worden er voorbeelden uit de praktijk nagebootst zodat je leert om te gaan met verschillende situaties.

Kenmerken

- Combat Wing Chun Kung Fu is voor iedereen: jong, oud, man of vrouw
- Effectieve vorm van zelfverdediging
- Motoriek verbetert



- Je traint 'Body en Mind'
- Geen ervaring nodig
- Effectieve, no-nonsense technieken voor op straat
- Vergroot het zelfvertrouwen en de zelfbeheersing
- Vergroot het incasseringsvermogen
- Verbetert kracht en fitheid
- Maakt bewuster en sneller
- Helpt met een positieve mindset

De lessen

De les duurt 70 minuten. Er wordt op blote voeten getraind in een outfit van de school. Deze outfit krijg je bij de inschrijving. Tijdens de training kan de nadruk liggen op bijvoorbeeld een techniek of meer het vergroten van kracht of juist conditie. Tijdens de eerste les(sen) krijg je de basistechnieken aangeleerd waarna je met de groep mee kunt trainen.

DEFENCEACADEMY.NL



CROSSFIT0174
DE CROSSFIT BOX
VAN HET WESTLAND

Wat is CrossFit®?

CrossFit is een trainingsvorm waarbij je basisbewegingen traint voor je dagelijkse functioneren. Ons motto is meer werk doen in minder tijd. Door gebruik te maken van een voortdurend gevarieerde aanpak, functionele bewegingen en hoge, technisch goede, intensiteit zorgt dit bij de 'CrossFitter' voor een enorme winst in algehele fitheid!

Bij CrossFit train je de volgende onderdelen

- Uithoudingsvermogen en zuurstofopname
- Spierkracht
- Flexibiliteit / mobiliteit
- Power / vermogen
- Snelheid
- Coördinatie
- Wendbaarheid
- Balans
- Nauwkeurigheid
- Mindset, eerlijkheid en niet opgeven

Veelal wordt gedacht dat CrossFit voornamelijk gewichtheffen is. Het tegendeel is waar. Binnen CrossFit worden weliswaar veel bewegingen gemaakt uit het gewichtheffen, maar die oefeningen zijn slechts een onderdeel van het grote scala aan oefeningen binnen CrossFit.

We gebruiken tijdens onze trainingen verschillende trainingsmaterialen, zoals olympische halterstangen, gewichtschijven, kettlebells, zandzakken, hamers, tractorbanden, medicinballen, ringen, klimtouwen, wallballs, battleropes, te veel om op te noemen. We gaan ook regelmatig naar buiten voor sprints en hardlopen en we beoefenen Olympisch gewichtheffen en gymnastiek. CrossFit is ontworpen voor iedereen, dus elke oefening is aan te passen en te schalen voor elke beoefenaar.

De trainingen

Je start eerst met een basistraining van 3 lessen om de meest voorkomende technieken aan te leren of te verbeteren en om de materialen en de hal te leren kennen. Daarna draai je al mee in de "Workout Of the Day" (WOD). We trainen in kleine groepen (maximaal 16 mensen), waardoor we goede begeleiding kunnen garanderen.

Met dagelijks een nieuwe WOD is elke training weer een verrassing. We streven daarbij niet naar een zo zwaar mogelijk gewicht, maar naar techniek. Als die goed is, dan gaat pas het gewicht omhoog. Onze coaches helpen je daarbij!

Iets voor jou?

Misschien wel, probeer het! CrossFit is voor iedereen die zich fit wil voelen in het dagelijkse leven. Dit is HET universele doel van CrossFit! Ongeacht leeftijd (16+) en fysieke gesteldheid, traint iedereen mee op zijn eigen niveau. Je traint je lichaam effectief in een les van 55 minuten. Om deel te nemen aan CrossFit is er maar één vereiste, je moet bereid zijn hard te werken!

Krijg je niet echt een beeld van sommige termen die genoemd worden? Geeft niets! Kijk eens op onze website voor een eerste impressie of boek een basistraining/proefles!

Kenmerken van CrossFit 0174

- Laagdrempelig
- Functionele training
- Goede sfeer
- Geen ego's
- Veel begeleiding
- Alles schoon en fris
- Vriendelijke, opgeleide coaches
- Gevarieerd lesrooster
- Persoonlijk contact
- Trainen op je eigen niveau
- Veel trainingsmaterialen
- Effectieve trainingsvorm
- De eerste officiële CrossFit Box van het Westland

Afkortingen (vaak genoemd tijdens de WOD)

AMRAP = As Many Reps As Possible
EMOM = Every Minute On the Minute
WOD = Work-out Of the Day
HSPU = Handstand Push-Up
DB = Dumbbell
KB = Kettlebell
SDLHP = Sumo Deadlift High Pull
Open Gym = Vrije training



Al 90 jaar uw adres
voor gezond en
(k)eerlijk vlees!

SLAGERIJ AAD GROENEWEGEN HONSELERSDIJK

Slagerij Aad Groenewegen - Dijkstraat 61 - Honselersdijk
Telefoon: 0174 628 020 - www.slageraadgroenewegen.nl

Dagelijks
geopend van
8.00-17.15 uur
Zaterdag van
09.00-13.00 uur

AUTOBEDRIJF
DE VOEGHT
www.devoeght.nl



- Onderhoud & APK keuring
- Airco service
- Schade-taxatie
(ook via schadegarant)
- Winter- en zomerbanden-
opslag
- Occasions
- Schadereparatie
- Inname auto's
(erkend rdw vrijwaring)
- Vervangend vervoer

KENTEKENLOKET .NL

ACTIE:

Tegen inlevering van deze advertentie
krijgt u 10% korting op de rekening!

Veilingweg 30 2675 BR Honselersdijk
Industrieterrein 'Honsel-noord'
Telefoon 0174-630938



SEMINARS EN TRAININGEN

Defence Academy, CrossFit 0174 en Bureau Bewuste Veiligheid organiseren regelmatig seminars, evenementen en trainingen. Deze zijn vaak voor zowel leden als niet leden van ons sportcentrum toegankelijk.

Er zijn verschillende thema's:

- CrossFit seminars
- Techniek trainingen
- Feestdagenworkouts
- Omgaan met Aggressie
- Persoonlijke en professionele veiligheid
- Human Weapon zelfverdedigingsseminars (ook alleen kids en vrouwen)
- SPEAR System Seminars
- CrossFit Hero en Girls WOD's
- En nog veel meer!

Onze trainingen hebben een specifiek doel of belichten een bepaald (maatschappelijk) thema. Kijk voor een actueel aanbod van seminars op de website van Defence Academy, CrossFit 0174 of Bureau Bewuste Veiligheid en houd onze social media kanalen in de gaten (zie pagina 18).

Wil je een seminar, training of workshop boeken of heb je meer vragen over een bepaalde training? Wil je weten wat er bij ons mogelijk is of wil je bijvoorbeeld een training in-company? Neem dan even contact met ons op. We beantwoorden je vragen graag.



BEWUSTEVEILIGHEID.NL



Ons Mam
Naaldwijk

Ouderwets Genieten
0174 508 137



Van Malkenhorst
Ambachtelijke bakkers sinds 1932

Wij bakken elke dag vers, ambachtelijk brood!
Kom naar één van onze winkels en laat je adviseren.



Winkel Naaldwijk
Geestweg 48
2671 ED Naaldwijk
0174 - 62 55 56

Winkel Poeldijk
Voorstraat 79
2685 EK Poeldijk
0174 - 24 52 37

www.bakkerijvanmalkenhorst.nl

VERKOOP MOTOREN - ONDERHOUD EN REPARATIE - MOTORVERHUUR - KLEDING EN ACCESSOIRES



Uw Yamaha Exclusief Dealer

Motor Centrum West B.V. - Smederijstraat 2 - 2671BV Naaldwijk - Tel. 0174-440 771



WWW.MOTORCENTRUMWEST.NL



BUREAU BEWUSTE VEILIGHEID

Professionele en Persoonlijke veiligheid voor organisaties, teams en personen.

Wij verzorgen met een ervaren team dagelijks trainingen aan professionals en mensen zoals “jij en ik” op het gebied van voorkomen en de-escaleren van conflicten, agressie en geweld. Wij richten ons op de ‘Evidence Based’ benadering: op basis van wat er in de praktijk gebeurt. Als iets niet voorkomt op de werkvloer of als bepaalde technieken nooit gebruikt worden, waarom zouden we daar dan kostbare (trainings) tijd in steken?

Daarnaast ligt onze focus op het waarom. Als je mensen onderbouwde kennis geeft over het waarom, dan ontstaat er herkenning en begrip, wat zorgt voor sneller, effectiever, professioneler en veiliger handelen!

Wij zijn CRKBO geregistreerd en hebben diverse accreditaties.

Onze maatwerk trainingen zijn o.a. omgaan met agressie, bewust veilig ingrijpen, fysieke en mentale weerbaarheid, mindset, zelfvertrouwen en angstmanagement. Daarnaast geven wij les in het SPEAR systeem van Tony Blauer.



SPEAR is de studie naar menselijk gedrag onder stress in relatie tot agressie, angst en geweld.

THE MIND NAVIGATES THE BODY!

Om een beeld te krijgen wie onze opdrachtgevers zijn, kijk dan even op www.bewusteveiligheid.nl. Je kunt ons altijd vrijblijvend benaderen om een afspraak te maken voor een persoonlijk gesprek waarin je je wensen kenbaar kunt maken.

Ook als je twijfelt over een bepaalde training of een mogelijk vervelende situatie binnen jouw omgeving of organisatie, kun je contact met ons opnemen voor een eerlijk advies.

BEWUSTEVEILIGHEID.NL



CrossFit
FORGING ELITE FITNESS

AFFILIATIES

Defence Academy is een officiële Blauer Tactical Affiliatie. Dit is DE wereldwijd vooraanstaande organisatie op het gebied van realistische zelfverdediging (mentaal en fysiek) en angstmanagement.

De programma's die we geven zijn:
SPEAR Pro (voor professionals)
SPEAR Defense (vechtsporters, coaches, personal trainers, etc.)

Ons Human Weapon trainingsaanbod is gedeeltelijk gebaseerd op het SPEAR Systeem.

CrossFit 0174 is een officiële CrossFit affiliatie. CrossFit betekent constant gevarieerde, functionele bewegingen op relatief hoge en veilige intensiteit, gebaseerd op bewegingen uit het dagelijks leven.

**VOLG
ONS
OOK OP
SOCIAL
MEDIA!**



/DEFENCEACADEMYNAALDWIJK
/CROSSFIT0174
/HUMANWEAPON.NL
/STRONGPTNAALDWIJK



/DEFENCE_ACADEMY_NAALDWIJK
/CROSSFIT0174
/BEWUSTEVEILIGHEID
/STRONG_PT



WWW.DEFENCEACADEMY.NL
WWW.CROSSFIT0174.NL
WWW.BEWUSTEVEILIGHEID.NL
WWW.FITCOMBAT.NL
WWW.STRONGPT.NL



GRATIS VRIJBLIJVENDE PROEFLES

Ben jij geïnteresseerd in één van de groepslessen binnen ons sportcentrum? Dan ben je van harte welkom om een gratis proefles mee te doen!

Defence Academy: Je traint in groepen van verschillende grootte, er is vrije inloop, en er is geen vaste inschrijving. De Kung Fu Kidslessen zijn geen vrije inloop, deze werken volgens een vaste trainingsdag.

Bij Defence Academy: Lijkt een bepaalde sport jou hartstikke leuk? Je kunt tijdens een reguliere training ervaren wat de les inhoudt en kennismaken met de trainers en leden die bij ons sporten.

CrossFit 0174: Je schrijft je in op een (vaste) WOD, of meerdere WOD's en je traint in kleine groepen van maximaal 16 personen.

Bij CrossFit 0174: Een gratis vrijblijvende proefles kan je mee doen bij CrossFit 0174 tijdens één van de basistrainingen.

Wil je een proefles inplannen? Super! Dit kan als je van tevoren een plekje reserveert. Bel of mail ons dus even voor een afspraak. Wij geven je dan tips wat betreft kleding e.d. en zorgen ervoor dat onze medewerkers weten dat je een proefles meedoet!

Contactinformatie

Koningstraat 34, 2671 JV Naaldwijk
0174-768029 | 06-52087004

info@DefenceAcademy.nl
info@CrossFit0174.nl

www.DefenceAcademy.nl
www.CrossFit0174.nl

8 ZEKERHEDEN

Defence Academy, CrossFit 0174 en Bureau Bewuste Veiligheid delen dezelfde klantgerichte gedachte die we met passie en trots uitdragen. Onze klanten stappen daarom met een goed gevoel ons sportcentrum binnen.

- Persoonlijke aandacht
- Goede prijs- kwaliteitverhouding
- Trainen in ontspannen sfeer
- Jouw mening is belangrijk
- Enthousiaste en opgeleide trainers en coaches
- Intensieve, veilige en gevarieerde trainingen
- Schoon sportcentrum
- Wij vinden leuk wat we doen en dragen dat uit



BOEK
JOUW
GRATIS
PROEFLES

FITTER & SAFER

INFOMAGAZINE

Ontwerp Glenn Mostert Fotografie
Fotografie Archief Defence Academy, Glenn Mostert Fotografie



Tot ziens!

STRONG PT
PERSONAL TRAINING COACHING



DEFENCE COMBAT SPORTS  ACADEMY GROUP FITNESS

 Bureau
Bewuste
Veiligheid

Onze missie sinds 1997: mensen veiliger, gezonder en fitter maken!