

Hi. Ik ben Frida

TRAINSTER TACOYO GELDERLAND

Mijn naam is Frida van der Sluis, sinds september 2000 geef ik vol enthousiasme Tacoyo trainingen in Apeldoorn en Dieren. Diverse opleidingen waaronder het CIOS en de Sportacademie hebben mij gebracht tot waar ik nu ben. Ik motiveer graag anderen om te gaan bewegen en heb die mogelijkheid via Tacoyo.

TACOYO is een Conditie & Ontspanningstraining die wordt gegeven op muziek. Tacoyo verbetert uw houding en figuur. Daarbij helpt het om te ontspannen en werkt het stress reducerend. Verder stimuleert de training de vet verbranding en het uithoudingsvermogen.

De unieke Tacoyo methode, een methode die zijn kracht ruimschoots heeft bewezen door de jaren heen, is niet de zoveelste nieuwste fitnesshype. Het is een beproefde Nederlandse methode. Tacoyo is een evenwichtige verdeling tussen conditie opbouw en ontspanning, maar mede door de muziek vooral heel erg leuk om te doen!

Wilt u een keer kennis maken met Tacoyo, dan kan u zich aanmelden voor een gratis proef training via 06 46139332 of hier zelf een moment uit te kiezen.

Ik hoop u graag snel te zien!

