

# Welk materiaal heb ik nodig voor SHAPE?

## **ZEKER NODIG**

### **Kettlebells**

Mannen: 16 kg en 8 kg  
Vrouwen: 12 kg en 6 kg



### **Weerstandsband**

Mannen/ vrouwen:  
weerstandsband 15 kg



### **Mini-band**

Mannen/ vrouwen:  
set van 3 weerstanden



### **Doekjes**

Hiervoor kan je washandjes of  
andere stofjes gebruiken.



## **OPTIONEEL**

possteuntjes, foamrol, polsbandje,  
klein gewichtsballetje, TRACE stokje

YOU ONLY HAVE ONE BODY

# TRACE

YOU ONLY HAVE ONE BODY