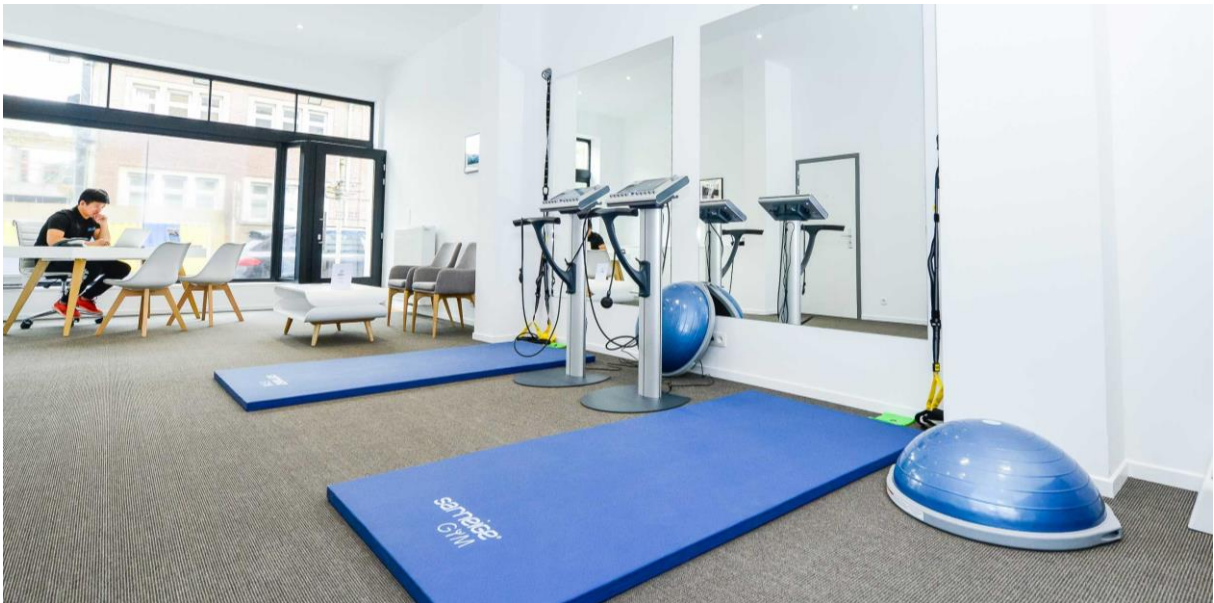


## PERSBERICHT

### **Body Training Studio - Antwerpen**



*Na 9 studio's in de Brusselse regio en 2 in Knokke opent Body Training Studio zijn deuren in Antwerpen.*

*De efficiënte 20-minuten trainingsmethode komt naar 't Stad.*

Body Training Studio is opengegaan op 3 februari 2020 en is gelegen in de Pacificatiestraat 3, 2000 Antwerpen. Het fitnessbedrijf werd in 2016 in Brussel opgestart.

#### **Wat maakt Body Training Studio anders?**

BTS werkt met elektrostimulatie en stelt personal training voor.

Elektrostimulatie is een bestaande trainingsmethode.

Het is een 20-minuten durende workout die dezelfde resultaten levert als een 5-uur durende workout.

Tijdens de sessie draagt de klant een vest met elektrodes, een riem en sportbanden aan de benen en armen.

De elektrodes stimuleren de spieren terwijl de klant oefeningen uitvoert. Een personal trainer begeleidt de klant met aangepaste oefeningen, corrigeert de klant en behandelt de machine.

#### **Public Relations**

So Rare sprl · Avenue Minerve 9, bte 129 · 1190 Bruxelles Belgique  
press@sophiecarree.be · www.sophiecarree.be · T+32 2 346 05 00

### **Hoe kunnen 20 minuten gelijk zijn aan 5 uur?**

BTS is een full-body workout. Tijdens een sessie worden alle spieren tegelijk gestimuleerd met behulp van elektriciteit. Tijdens een gewone workout worden slechts 20 à 40 % van de spiervezels gebruikt.

Door middel van elektrostimulatie worden 80 à 99% van de spieren gerekruteerd. Op die manier verbrandt men 900 à 1200 Kcal tijdens een sessie.

Elektrostimulatie is natuurlijk en zonder gevaar voor de spieren.

Deze trainingmethode is toegankelijk voor iedereen afhankelijk van het persoonlijke doel.

Samen met de coach wordt er ook een voedingsplan voorgesteld (inbegrepen in het abonnement).

De volgende resultaten zijn voor iedereen bereikbaar: Spierversterking, gewichtsverlies, gewichtstoename, cardio verbetering, spieronderhoud, ...

De eerste proefsessie is gratis en vrijblijvend. *Try it out!*

De prijs van een sessie varieert van 25€ à 35€ afhankelijk van het gekozen abonnement.

Op de website vindt u meer informatie <https://www.bodytrainingstudio.be/fr/>

**Het openingsevent neemt plaats op 20 februari van 18u tot 23u.  
Pacifatiestraat 3, 2000 Antwerpen.**

---

### **Body Training Studio**

Aldwin Camus: + 32 486 90 84 22 / [aldwin@bodytrainingstudio.be](mailto:aldwin@bodytrainingstudio.be)

Daniel Camus: + 32 478 79 79 79 / [info@bodytrainingstudio.be](mailto:info@bodytrainingstudio.be)

Studio Anvers: Pacifatiestraat 3, 2000 Antwerpen

Studio Brugmann: Georges Brugmannplein 7, 1050 Brussel

Studio Fort Jaco: Waterloo-sesteenweg 1491, 1180 Brussel

Studio Knokke: Astridlaan 7, 8300 Knokke

Studio Knokke: Dumortierlaan 42, 8300 Knokke

Studio Lasne: Gemeenteplein 9, 1380 Lasne

Studio Louise: Kernstraat 52, 1000 Brussel

Studio Quartier Européen : Belliardstraat 178, 1000 Brussel

Studio Stockel: Rue Longue 122, 1150 Brussel

Studio Wemmel: Brusselsesteenweg 12, 1780 Wemmel

Studio Waterloo: Brusselsesteenweg 128, 1410 Waterloo

Studio Wavre: Waversesteenweg 504, 1390 Waver

[www.bodytrainingstudio.be](http://www.bodytrainingstudio.be)