

Bij HealthCity zijn álle programma's gebaseerd op natuurlijke, alledaagse bewegingen. We noemen deze bewegingen 'Primal Moves'. Het doel van Primal Moves is je spieren aan het werk te zetten met een dynamische workout voor je hele lichaam. Hierdoor verbeteren je stofwisseling, je houding en je bewegingen en bereik je sneller je doelen.

De zes Primal Moves zijn:

