



*Real Results for Every Body*

## STUDIEREIS LAPT voor ondernemers en managers

Personal Training, iedereen heeft het er de laatste tijd over! Zoals velen weten, staat LAPT voor Los Angeles Personal Training. Los Angeles is dé bakermat van Personal Training. LAPT biedt jou nu de mogelijkheid om Personal Training in de puurste vorm te beleven en waar kan dat beter dan in Los Angeles zelf? LAPT heeft daarom voor jou deze unieke studiereis ontwikkeld.

De doelstelling van deze studiereis is onder meer om het succes van Personal Training te bestuderen en te ervaren! Iedere ochtend blijft het een verrassend fenomeen om te zien wat er op Venice Beach, ook wel Muscle Beach genoemd, gebeurt. Dit bekende strand is iedere ochtend dé 'place to be' voor Personal Trainers met hun klanten. Daarbij hebben de bekendste, meest aansprekende en grootste fitnessketens van de wereld één of meerdere vestigingen in LA. Denk hierbij aan ketens als: Equinox en LA Fitness. Ook het bekende Gold's Gym, waar Arnold Schwarzenegger letterlijk en figuurlijk groot is geworden, is gevestigd in Los Angeles. Aan deze clubs zullen we daarom zeker een bezoekje brengen.

Naast het bezoeken van verschillende PT hotspots, staat er ook een aantal PT-sessies op het programma. Bekende Personal Trainers, waaronder Jørgen de Mey, brengen je een hoop kennis bij op het gebied van Personal Training en zullen hun trainingsmethodes aan jou tonen. Zo kun je al deze waardevolle informatie in de praktijk brengen.

In het prachtige Los Angeles zullen we ook enkele sociale activiteiten combineren met sightseeing in LA. Al met al gaat deze LAPT studiereis één grote belevenis worden en wij hopen van harte dat je vol inspiratie terugkomt in Nederland om Personal Training net zo succesvol te maken als in Los Angeles.

We zien je graag op Venice Beach,

Team LAPT

## Informatie Los Angeles

Los Angeles, beter bekend als "LA", is befaamd om haar vermaak en filmindustrie. Los Angeles is een fantastische stad, die ongetwijfeld een geweldige indruk bij je zal achterlaten! Los Angeles, de op één na grootste stad van de Verenigde Staten, is één van de economische, culturele en wetenschappelijke centra van het land. Men wordt aangetrokken tot de stad door het mooie weer, de bruisende levensstijl en talrijke kansen om de "Amerikaanse Droom" te verwezelijken.

### Shoppen

Als winkelen iets is waar je van houdt, dan ben je in Los Angeles aan het juiste adres! De stad heeft veel uiteenlopende levensstijlen en de daarbij horende winkels. Het winkelgebied strekt zich van Rodeo Drive in Beverly Hills, dat met haar exclusieve ontwerpers en winkels de toon aangeeft, uit tot aan de winkels in downtown Los Angeles.

De meeste winkels in LA zijn doorgaans geopend van 10:00 (10am) tot 18:00 (6pm), echter zijn er talrijke zaken die de deuren pas om 21:00 (9pm) sluiten.

### Klimaat

De stad heeft een redelijk voorspelbaar klimaat. Praktisch alle dagen van het jaar nodigen je voor een bezoek aan Los Angeles uit. Het klimaat is mild en prettig. De zomerdagen zijn warm en zonnig, en de winter is met haar zonnige dagen overwegend aangenaam. Over het algemeen wordt relatief lichte kleding geadviseerd, alhoewel warmere kleding 's winters en tijdens koelere zomeravonden raadzaam is.

### Gastronomie

De culturele diversiteit in Los Angeles heeft tot de totstandkoming van bepaalde zeer creatieve en innovatieve restaurants geleid. De menukaart in Los Angeles varieert van diverse zeevruchten tot steaks. Verder vind je er een ongekende reeks heerlijke buitenlandse keukens.

### Fooi

Het is zeer gebruikelijk en deels zelfs moreel verplicht om een fooi te geven, vooral aan taxi's en obers. De fooi ligt tussen de 15 en 20% van het totaal bedrag.

### Toeristische Attracties

Los Angeles beschikt over een eindeloze lijst van attracties die je beslist moet hebben gezien en/of beleefd. Voorbeelden hiervan zijn: Disneyland, Universal Studio's, Hollywood Boulevard en Sunset Boulevard.

- Het Chinese Theater van Grauman - naast dit theater kun je jouw handen en voeten op de voet- en handafdrukken van de legenden van Hollywood leggen.
- Hollywood Walk of Fame - de straat waar je alle sterren kunt vinden.
- Venice Beach Boulevard - bezichtig de spierbundels en opmerkelijke persoonlijkheden die hier de zomers en weekenden doorbrengen.
- Het Museum van Getty - het museum stelt klassieke beeldhouwwerken, Europese schilderijen, tekeningen, decoratieve kunsten, foto's en nog veel meer ten toon.



**Programma**

Het programma is altijd **onder voorbehoud** en wordt hierin in grote lijnen beschreven.

Zaterdag 10-mrt	06.50 uur	Verzamelen Schiphol
	09.50 uur	Vertrek Schiphol richting LAX
	11.50 uur	Aankomst LAX
	12.30 uur	Transfer hotel
	13.15 uur	Hotel Erwin inchecken + middagprogramma
	18.00 uur	Diner
	20.00 uur	Vrij

Zondag 11-mrt	07.00 - 08.00 uur	PT Sessie
	08.30 - 09.30 uur	Ontbijt (Hotel Erwin)
	10.30 - 17.00 uur	Clubtour inclusief Lunch (bezoek aan 3- 5 clubs)
	19.00 uur	Diner
	21.00 uur	Vrij

Maandag 12-mrt	07.30 - 08.30 uur	PT Sessie
	09.00 - 10.00 uur	Ontbijt (Hotel Erwin)
	11.00 - 14.00 uur	Lezing Lunch + rest van de middag vrij te besteden (fietsen huren naar Santa Monica)
	14.00 - 15.00 uur	Diner
	19.00 uur	Diner
	21.00 uur	Vrij

Dinsdag 13-mrt	07.30 - 08.30 uur	PT Sessie
	09.00 - 10.00 uur	Ontbijt (Hotel Erwin)
	10.30 - 18.00 uur	Sightseeing + lezing
	19.00 uur	Diner
	21.00	Vrij

Woensdag 14-mrt	07.00 - 08.00 uur	Eventueel PT-Sessie
	09.00 uur	Ontbijt
	10.00 uur	Uitchecken hotel Erwin
	11.00 uur	Transfer naar LAX voor degene die terug naar Nederland gaan
	11.00 uur	Transfer IHRSA Convention 2012 gaan

We bezoeken onder meer Venice Beach en Santa Monica Beach, maar ook Hollywood. Zie hieronder een foto van Venice Beach. De plek waar veel trends zijn begonnen, zoals break dance!



We bezoeken diverse lokale fitnessclubs die op verschillende manieren Personal Training aanbieden en aanpakken. We laten je clubs zien die werken met het PT employee model, maar ook met license en rent model.

