

Kies jouw persoonlijke fitplan!

Vitaliteit & ontspanning

De balans vinden in de drukte van het dagelijks leven. Waar begin je en hoe vind je deze balans? Ter ondersteuning voor een vitaal, evenwichtig leven is er: Vitaliteit & ontspanning. Kom uit de sleur van de dagelijkse drukte en onthaast door middel van gerichte trainingen en groepslessen.



Gezond gewicht

Lekker in je vel zitten, dat wil toch iedereen? Een gezond gewicht zorgt voor optimale prestaties in het dagelijks leven, en je voelt je gewoon fit! Een kilo meer of minder maakt natuurlijk niet uit. Maar wil je meer ondersteuning bij de juiste verhoudingen in jouw lichaam, dan helpen wij je graag bij het behalen van een gezond gewicht.



Herstel & blessure preventie

Herstellend of juist gevoelig voor bepaalde blessures? Met behulp van persoonlijke begeleiding kunnen we gericht trainen. In nauw overleg met je fysio of onze in-house fysiotherapeut werken we samen aan gezonde en sterke spieren en gewrichten. Alles op jouw persoonlijke tempo!



Sterke spieren

Je gebruikt de hele dag je spieren. Als je ademt, loopt of de trap op gaat. Je spieren zijn overal bij betrokken. Ook komt herstel na bijv. een goede griep vanuit de spieropslag vanuit je spieren. Sterke en gezonde spieren zijn dus erg belangrijk! Met een complete training of juist gericht op spiergroepen maken we een persoonlijk trainingsplan gericht op jouw optimale spierkracht!



Welk pakket past het beste bij je?

Basic pakket

Per maand: € 50,- per 4 weken - 1 maand, 3 maanden of 6 maanden doorlopend

-  Intake, evaluatie en eindmeting
-  2 trainingen met MyCoach per maand : 30 min workout met eigen MyCoach.
-  Onbeperkt toegang tot de gym en groepslessen

Optioneel:

- Intake fysio
- Sportmassage
- Evaluatie personeel aan werkgever

Premium pakket

Per maand: € 60,- per 4 weken - 1 maand, 3 maanden of 6 maanden doorlopend

-  Intake en evaluatie start meting
-  4 trainingen met MyCoach per maand : 45 min workout met eigen MyCoach.
-  Onbeperkt toegang tot de gym en groepslessen

Optioneel:

- Intake fysio
- Sportmassage
- Evaluatie personeel aan werkgever

Plus pakket

Totaal tarief: € 150,- per 4 weken - 1 maand, 3 maanden of 6 maanden doorlopend

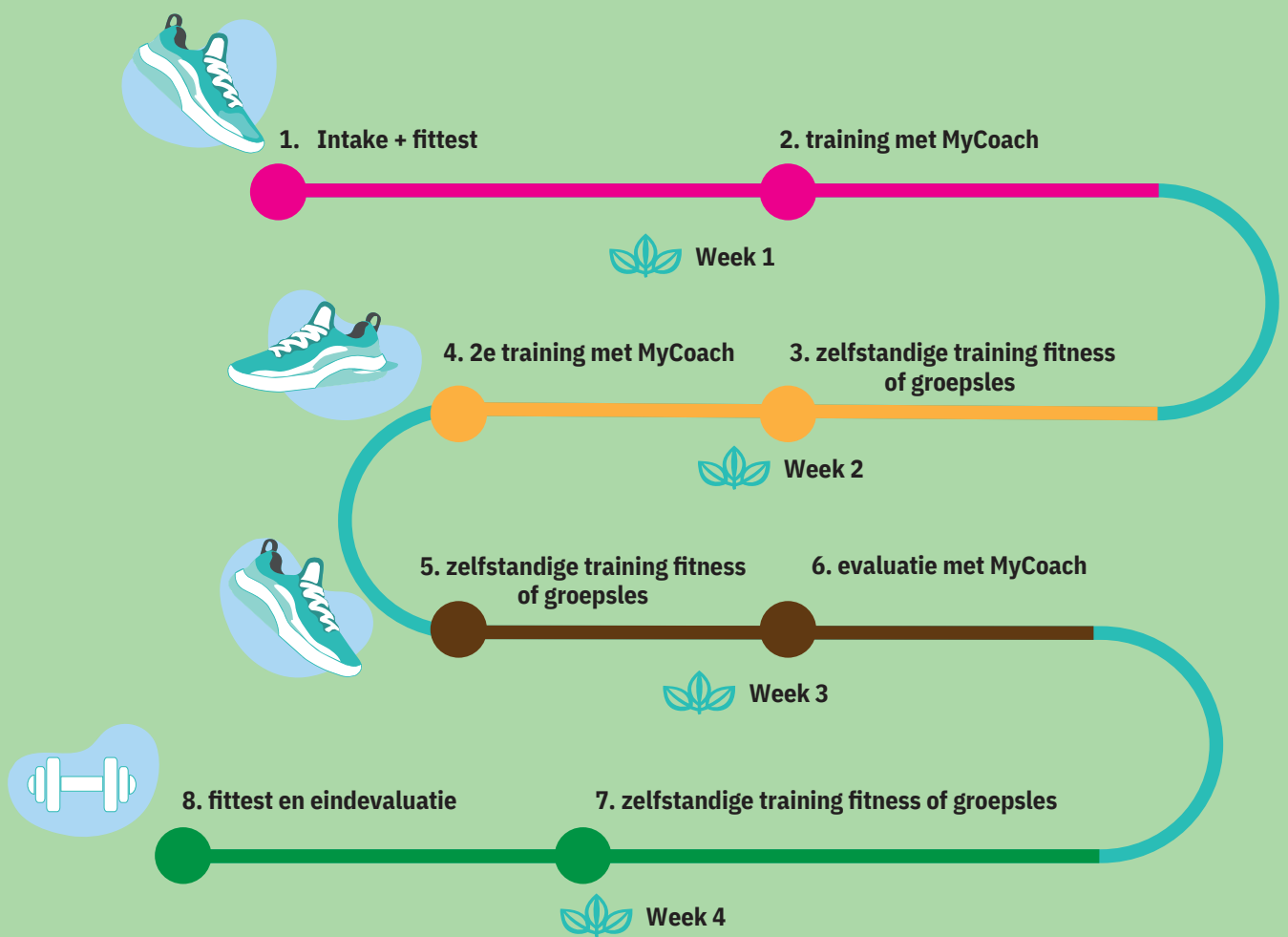
-  Intake en evaluatie: start meting
-  4 trainingen met MyCoach per maand : 45 min workout met eigen MyCoach.
-  2 personal trainingen per maand: 60 minuten workout met in-house PT.
-  Onbeperkt toegang tot de gym en groepslessen

Optioneel:

- Intake fysio
- Sportmassage
- Evaluatie personeel aan werkgever

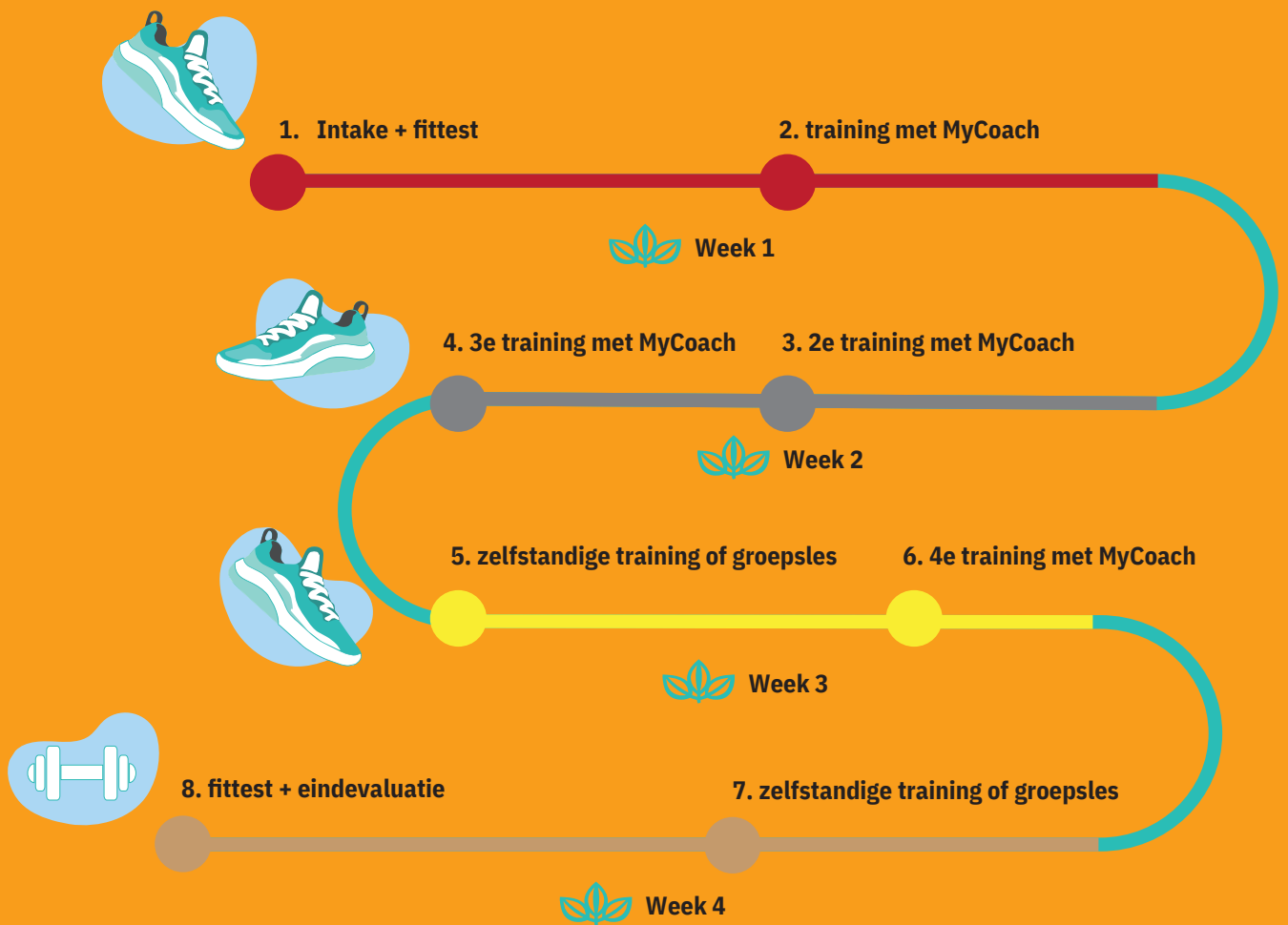
ZAKENWIJZER

BASIC PAKKET



ZAKENWIJZER

PREMIUM PAKKET



ZAKENWIJZER

PLUS PAKKET

