

FIT VOOR HET DAGELIJKS LEVEN



Functionele training is een training die je **fit houdt voor het dagelijks leven**. We maken geen gebruik van ingewikkelde fitnessstoestellen en geloven vooral dat bewegen ook FUN moet zijn.



INDIVIDUELE SESSIES

Elke individuele samenwerking start met een kennismakend gesprek waarin medische achtergrond, fysieke activiteit in het verleden en doelstellingen aan bod komen. Op basis van de resultaten en jouw voorkeuren wordt een strategie bepaald richting haalbare doelen. Je krijgt meteen ook oefeningen voor thuis. Je werkt 1 of meerdere keer per week met je trainer en leer hoe lichaamsbeweging ook 'fun' kan zijn.

Kostprijs: *Op aanvraag - elke 1:1 formule is op maat gemaakt volgens jouw doelen. Dit traject is erkend door de Socialistische Mutualiteit in het kader van preventie. Leden krijgen tot 40% korting.*



BEWEEGADVIES OP MAAT

Voor volwassenen, ouderen, kinderen, revalidatiepatiënten, personen met blessureherstel, vrouwen voor en na de zwangerschap, personen die willen afslanken... Na een eerste individuele conditietest zal je in samenspraak met de trainer je doelen bepalen en een bewegingplan op maat voor de 12 weken opstellen. Na 12 weken van afstandscoaching via mail/telefoon: evaluatie van je vooruitgang door een tweede conditietest.

Kostprijs: *€139 voor de 2 gesprekken, de testen, het 12-weeken programma en de afstandscoaching. Dit traject is erkend door de Socialistische Mutualiteit in het kader van preventie, daarvoor betalen de leden slechts €69 voor een individuele bewegingadvies op maat.*



GROEPSLESSEN

Groepstrainingen hebben als groot voordeel dat de groep en een motiverende instructeur de deelnemers tot forse individuele prestaties kan brengen. Uit onderzoek is gebleken dat mensen die deel nemen aan groepslessen langer actief bezig zijn dan mensen die individueel aan beweging doen. Je sport op jouw eigen ritme en tempo en geniet terwijl van het sociaal contact. Een korte inzicht in ons aanbod: Functional Circuits, Crossfit, Conditietraining, Bootcamp, Keep Fit 55+...

Surf naar een **locatie** om de data van de lessen te zien. Inschrijven kan rechtstreeks bij een trainer via telefoon of mail. Er is een beperkt maximum aantal deelnemers toegelaten per les.

Kostprijs: *Vanaf € 7 per les. De exacte prijs varieert van locatie tot locatie, afhankelijk van het programma, aantal lessen en gekozen formule (abonnement, beurtenkaart..). Contacteer de trainer in jouw locatie voor meer info.*