

Wat kost het? Abonnementvorm

1x per wk sporten € 33,00
(alle lessen: fitness,zumba,
Steps,yogirya . 60 min p.les)
Zelfst.fitess 2x p.wk 45 min

In de zomermaanden juli/aug is bodyfit 1 maand
gesloten (of juli of augustus of half/half)

Abonnementsprijs is berekend op 40 wk per
jaar waarbij zon en feestdagen buiten het
abonnement vallen. Een gemiste les kan
uiteraard altijd ingehaald worden, maar wel in
dezelfde maand anders komt die te vervallen.

Openingstijden Studio:

Salon behandelingen:

Maandag voor de middag
Dinsdag na de middag
Donderdag na de middag

Groepslessen fitness/zumba/steps/yogirya

Maandag 13.30 u - 14.30 u
14.45 u - 15.45 u
18.30 u - 19.30 u
19.45 u - 20.45 u
21.00 u - 22.00 u Yogirya
Dinsdag 09.00 u - 10.00 u
10.15 u - 11.15 u
Woensdag 09.00 u - 10.00 u yogirya
10.30 u - 11.30 u yogirya
19.00 u - 20.00 u steps
20.00 u - 21.00 u zumba
Donderdag 09.00 u - 10.00 u
18.30 u - 19.30 u
19.45 u - 20.45 u
21.00 u - 22.00 u
Vrijdag 09.00 u - 10.00 u
10.15 u - 11.15 u
11.30 u - 12.30 u zumba
13.00 u - 14.00 u yogirya

Bodyfit Marita Derks
Hoevensestraat 5a Wanroij
Tel: 06-13025360
www.bodyfit-wanroij.nl
info@bodyfit-wanroij.nl (e-mail)

sportmassage
sportief bewegen
huidverzorging
pedicure



Tarieven

huidverzorging/pedicure/massage's:

Huidverzorging:

| | |
|--|---------|
| Epileren | € 12,00 |
| harsen wenkbrauwen | € 12,00 |
| Harsen bovenlip/kin | € 14,00 |
| Verven wimpers/wenkbrauwen | € 15,00 |
| Kleine combi: reinigen,epileren/, Harsen wenkbr& bovenlip-kin | € 27,00 |
| Combi medium: reinigen, epileren/harsen/verven | € 32,50 |
| kl gezichtsbehandeling | € 39,50 |
| complete gezichtsbehandeling met décolleté-& gezichtsmassage | € 52,00 |

Pedicure:

| | |
|--|---------|
| Normale voetbehandeling | € 28,00 |
| Diabetische voet (simms 0-1) | € 30,00 |
| Cosmetische voetbehandeling (incl. voetenmasker,voetenmas- sage en ev lakken nagels) | € 37,50 |

Sportmassage:

zowel ontspannende als activerende massages voor het in balans brengen van het spierweefsel in ons lichaam om blessures te voorkomen en om het herstel ervan te bespoedigen.

| | |
|-------------------------------------|--------|
| -intake(anamnese)& bewegingsanalyse | € 45,- |
| -deelmassage (± 25 min) | € 27,- |
| -complete massage (± 60 min) | € 60,- |
| Tapen/bandageren vanaf | € 8,50 |

Sportief bewegen: voor wie?

Voor iedereen die onder begeleiding sportief wil bewegen om zich fitter te voelen, gezondheid te bevorderen of om conditie te verbeteren en/of te behouden. Maar ook voor sporters die herstellen van blessures of voor hen die willen afslanken.

Fitness groepsles: (1 uur)

Elke les is opgebouwd in blokjes van 10 + 20 min.

1^e blokje 10 min warming up op cardio apparatuur.

2^e blokje functionele training; buik- en rugspieren, arm- en beenspieren mbv diverse materialen (bal, elastieken, dumbbells etc).

3 blokje : intensievere cardio training mbv fiets, loopband,crosstrainer etc maar ook met speedladder, hoepels en andere materialen en krachttraining mbv krachtapparatuur in circuit vorm

het laatste blokje van 10 min wordt besteed aan een gezamenlijke cooling down waarbij de nadruk vooral wordt gelegd op ontspanning en stretchen van spieren om flexibiliteit en balans in de spieren en lichaam te bevorderen.

Steps:

Op ritmische muziek wordt met "pasjes" op steps intensief bewogen en wordt geëindigd met buikspiertraining en een cooling down.

Zumba:

combinatie van dans en fitness workout op Latijns-amerikaans geïnspireerde muziek op ritme's zoals merengue,,salsa,cumbia, reggeaton....

Yogirya:

Combinatie van yoga-gerelateerde oefeningen in de warming up, met HITT training (high intensity training) en cooling down ook yoga-gerelateerde stretch oefeningen en een mindfulness afsluiting vd les.

"leefstijlswitch programma":

Healthy lifestyle-healthy ageing

Dit is een nieuw concept van 12 weken programma waarin -bewegen-voeding en mindset centraal staan icm met persoonlijk coaching.