

Fit worden & blijven? Dat kan!

Praktijk
Donckers

Neem deel aan het **Donckers-Fitplan** waar u voor een vast bedrag per maand o.a. groepslessen kunt volgen van FysioFit, Blijf-Fit en/of individueel kunt trainen met Ik-Fit.

FysioFit

training onder
begeleiding van
de fysiotherapeut

Blijf-Fit

training onder
begeleiding van
de sportinstructeur

Ik-Fit

trainen met het
voor jou opgestelde
programma

Donckers-Fitplan v.a.
€ 35,- p/m

NIEUW IN ONS FITPLAN:

- verruimde openingstijden
- onze VitaliteitsScan; hoe gezond ben jij?
- mogelijkheid tot onbeperkt sporten
- één abonnement voor alle activiteiten

Bel voor meer informatie
en/of aanmelden
naar 0162-682799

Hoe doen we dat?

Samen met een Fitplan!

Onze Fit-programma's hebben als doelstelling jouw lichaam in (top-)conditie te brengen en te houden

METEN IS WETEN!



Bij de start (intake) testen wij jouw fysieke gezondheid d.m.v. onze vitaliteitsScan. Aan de hand van de uitkomsten en jouw wensen stellen we samen haalbare doelen in een persoonlijk Fitplan op. Periodiek evalueren we deze doelen en waar nodig passen we deze aan.

PLEZIER IN BEWEGEN



Iedereen weet dat het goed is om te bewegen en wij zijn van mening dat een leuke, veilige omgeving dit stimuleert. Naar keuze van het abonnement kun je één of meerdere malen per week trainen. Dit kan in groepsverband of als je wilt op individueel niveau.

BEGELEIDING



Waar FysioFit zich focust op jouw specifieke medische achtergrond richt Blijf-Fit zich op de gezondheid in het algemeen. De trainingen worden om deze reden dan ook bij FysioFit begeleid door één van onze fysiotherapeuten en bij Blijf-Fit door één van onze sportinstructeurs.

INVESTEER IN JOUW GEZONDHEID



Samen met ons werk je aan jouw gezondheid. Voor een vast bedrag per maand krijgt je professionele begeleiding zodat je langer fit en gezond kunt blijven. Wij zijn er voor jou, voor de recreatie-sporter tot en met de topsporter.

Abonnementsvormen	eenmalige intake & vitaliteitsScan (normaal € 75,-)	per maand	jaarlijkse vitaliteitsScan à € 50,	korting bij afname jaarabonnement
 Fitplan - deelname 1x per week	voor 25,-	35,-	optioneel	gratis intake
 Fitplan - onbeperkt	voor 25,-	47,5	optioneel	1 maand sporten

Het Fitplan is maandelijks opzegbaar bij afname van een maandabonnement. Het jaarabonnement is per jaar opzegbaar. Alle prijzen zijn inclusief btw. Deelname aan FysioFit is op basis van de uitkomsten van de vitaliteitsScan en in overleg met de fysiotherapeut. Overige groepslessen zijn vrij om te volgen met een maximum van 12 deelnemers per groep. Het Fitplan geeft u tevens de mogelijkheid om vrij te trainen met IkFit. Dit is mogelijk op de tijden die wekelijks zijn aangegeven in het tijdsschema via de bekende mediakanalen, waaronder de website.