

Wat kost het? Abonnementsvorm(min.6 mnd)

1x per wk sporten	€ 33,00
2x per wk	€ 41,00
3x per wk	€ 52,00

In de zomermaanden juli/aug kan een los maandabonnement genomen worden.

Je kan lessen combineren: fitness met zumba/steps./bootcamp

Feestdagen buiten de vakantieperiodes, of een gemiste les kan ingehaald worden, maar wel in dezelfde maand anders komt die te vervallen.

Openingstijden Studio:

Behandelingen in pedicure/massagesalon:

Maandag	09.00 u - 12.00 u 15.30 u - 16.30 u
Dinsdag	dietiste op afspraak
Woensdag	13.30 u - 15.30 u 19.00 u - 20.00 u
Donderdag	13.30 u - 16.00 u
Vrijdag	11.00 u - 12.00 u

Groepslessen fitness/zumba/steps/bootcamp

Maandag	13.30 u - 15.00 u 19.00 u - 20.30 u 19.00 u - 20.00 u bootcamp 20.30 u - 22.00 u
Dinsdag	09.00 u - 10.30 u 19.00 u - 20.30 u 20.45 u - 21.45 u zumba
Woensdag	09.00 u - 10.00 u steps 10.30 u - 11.30 u zumba 20.00 u - 21.00 u steps
Donderdag	10.00 u - 11.30 u 19.00 u - 20.30 u 19.00 u - 20.00 u bootcamp 21.00 u - 22.30 u
Vrijdag	09.00 u - 10.30 u

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	€ 10,00
harsen wenkbrauwen	€ 12,00
Harsen bovenlip/kin	€ 14,00
Verven wimpers/wenkbrauwen	€ 16,00
Kleine combi: reinigen,epileren/, Harsen wenkbr& bovenlip-kin	€ 28,00
Combi medium: reinigen, epileren/harsen/verven	€ 30,00
kl gezichtsbehandeling	€ 40,00
complete gezichtsbehandeling met décolleté-& gezichtsmassage	€ 52,00

Pedicure:

Normale voetbehandeling	€ 27,50
Diabetische voet (simms 0-1)	€ 29,50
Cosmetische voetbehandeling (incl. voetenmasker,voetenmas- sage en ev lakken nagels)	€ 37,50

Massage's:

Ontspanningsmassages:	
-onderbeen/voetmassage	€ 25,-
-gezichts-decolletémassage	€ 20,00
-rug/schouder/armen	€ 35,00
-complete lichaamsmassage	€ 47,00

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	€ 37,-
-deelmassage (± 25-30 min)	€ 25,-
-complete massage (± 45 min)	€ 47,-
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.

Total Fit fitness groepsles: (1,5 uur)

Elke les is opgebouwd in blokjes van 20 min.

1^e blokje warming up op cardio apparatuur.

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

3 blokje : intensievere cardio training mbv fiets, loopband,crosstrainer etc maar ook met speedladder, hoepels en andere materialen.

4^e blokje bestaat uit krachttraining in circuit vorm.

De laatste 5 min worden 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.

"Lekker fit ":

Dit is een nieuw concept van beweging en een voedingsplan onder begeleiding van een dietiste. In groepsvorm wordt 2x p.wk cardio en spierversteviging getraind dmv apparatuur functionele oefeningen in circuitvorm.(in principe 2x per jaar nieuwe start)

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....

Bootcamp:

Training in de buitenlucht. Je maakt gebruik van je eigen lichaam als weerstand of o.a materiaal wat aanwezig in het bos op straat, parkjes etc. combinatie van kracht en cardiotraining gemixt.

