

**Wat kost het? Abonnementsvorm**

|   |         |
|---|---------|
| 1x per wk sporten                             | € 36,50 |
| 2x per wk                                     | € 54,75 |
| Leskaart 10 lessen<br>(geldigheidsduur 15 wk) | € 95,00 |

Zowel abonnement als leskaart geeft toegang tot alle soorten lessen:  
fitness, zumba/stepsmixles of yogirya .

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

In abonnementsprijs zijn zon en feestdagen al uitgesloten. Een gemiste les kan uiteraard altijd ingehaald worden.

**Openingstijden Studio:****Salon behandelingen:**

|           |  |
|-----------|--|
| Maandag   | 09:00 u - 12:00 u                      |
| Dinsdag   | 10:30 u - 12:00 u<br>13:30 u - 16:00 u |
| Donderdag | 10:30 u - 12:00 u<br>13:30 u - 16:00 u |
| Vrijdag   | 10:30 u - 12:00 u                      |

**Groepslessen fitness/zumba/steps/yogirya**

|           |  |
|-----------|--|
| Maandag   | 13.30 u - 14.30 u<br>18.45 u - 19.45 u<br>19.50 u - 20.50 u<br>21.00 u - 22.00 u Yogirya                         |
| Dinsdag   | 09.00 u - 10.00 u  |
| Woensdag  | 09.00 u - 10.00 u yogirya<br>10.15 u - 11.15 u yogirya<br>19.00 u - 20.00 u steps/mix<br>20.00 u - 21.00 u zumba |
| Donderdag | 09.00 u - 10.00 u<br>18.45 u - 19.45 u<br>19.50 u - 20.50 u<br>21.00 u - 22.00 u                                 |
| Vrijdag   | 09.00 u - 10.00 u<br>13.00 u - 14.00 u yogirya   |

Bodyfit Marita Derks  
Hoevensestraat 5a Wanroij  
Tel: 06-13025360  
[www.bodyfit-wanroij.nl](http://www.bodyfit-wanroij.nl)  
[info@bodyfit-wanroij.nl](mailto: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   | € 15,00 |
| Kleine gezichtsbehandeling:<br>reinigen, epilieren wenkbrauwen<br>harsen bovenlip-+ kin            | € 27,00 |
| Normale gezichtsbehandeling:<br>reinigen, epilieren + verven wenk-<br>brauwen, harsen bovenlip-kin | € 33,50 |
| Uitgebreide gezichtsbehandeling<br>reiniging-epilieren-verven-harsen<br>en gezichtsmasker          | € 45,00 |
| complete gezichtsbehandeling:<br>als uitgebreide met extra<br>gezichts & decolletemassage          | € 52,50 |

#### Pedicure:

|  |         |
|--|---------|
| Normale voetbehandeling<br>(ook diabetische voet (simms 0-1)                               | € 29,50 |
| Kleine pedicurebehandeling   | € 25,00 |
| Cosmetische voetbehandeling<br>(incl. voetenmasker,voetenmas-<br>sage en ev lakken nagels) | € 37,50 |

#### Combi's:

|  |         |
|--|---------|
| Gezicht met pedicure:<br>deel massage + pedicure | € 49,50 |
|--|---------|

#### 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)& beweginsanalyse  | € 45,-  |
| -deelmassage (± 25 min)      | € 27,50 |
| -complete massage (± 45 min) | € 49,50 |
| Tapen/bandageren vanaf       | € 7,50  |

#### 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<sup>e</sup> blokje 10 min warming up op cardio apparaat.

2<sup>e</sup> 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 krachtapparaat 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 mix-les:

Op ritmische muziek wordt met "pasjes" op steps intensief bewogen en er is aandacht voor buikspieren. Warming up en cooling down komen afwisselend uit zumba/yogirya

#### 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 traject:

##### Healthy lifestyle-healthy ageing

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