

## Wat kost het? Abonnementsvorm(min. 6 mnd)

1x per wk sporten	€ 32,00
2x per wk	€ 39,50
3x per wk	€ 49,50

In de zomermaanden juli/aug kan een los maandabonnement genomen worden.  
Je kan alle lessen combineren: fitness met zumba/steps/belly-leg attack.

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

Dinsdag 11.00 u - 12.00 u  
13.30 u - 16.30 u

Woensdag

Donderdag 13.30 u - 16.30 u

Vrijdag 11.00 u - 12.00 u

Tijdens deze salon uren kunt u ook komen voor uw belly-leg attack trainingen.

### Groepslessen fitness/zumba/steps

Maandag 13.30 u - 15.00 u

19.00 u - 20.30 u

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

19.00 u - 20.00 u zumba

20.00 u - 21.00 u steps

Donderdag 19.00 u - 20.30 u

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](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 combi: reinigen,epileren/, Harsen wenkbr& bovenlip-kin	€ 27,00
Combi medium: reinigen, epileren/harsen/verven	€ 29,50
kl gezichtsbehandeling	€ 39,50
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	€ 23,-
-gezichts-decolletémassage	€ 18,00
-rug/schouder/armen	€ 35,00
-complete lichaamsmassage	€ 45,00

#### 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	€ 25,-
-deelmassage ( ± 30 min)	€ 23,-
-complete massage ( ± 60 min)	€ 45,-
Tapen/bandageren vanaf	€ 6,50

#### 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<sup>e</sup> blokje warming up op cardio apparatuur.

2<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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.

#### Belly- en/of leg attack:

Hiermee train je 3x p.week met een infra rood band om je middel of broek op cardio apparatuur voor 45 min ev. afgewisseld met buikspieroefeningen.

#### "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.

#### 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....

