

Wat kost het? Abonnementsvorm

1x per wk sporten (onder begeleiding)
Fitness/zumba/yogirya
1x individueel (60 min)
Leskaart 10 lessen (geldigheidsduur 13 wk)
Zowel abonnement als leskaart geeft toegang tot alle soorten lessen:

€ 42,50 p.mnd
€ 23,00 p.mnd
€ 113,50

In de zomer is bodyfit 4 weken gesloten. Dit kunnen aanééngesloten weken zijn, maar ook opgesplits.

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
13:30 u - 16:00 u
Donderdag 10:30 u - 12:00 u
13:30 u - 16:00 u
Vrijdag 10:30 u - 12:00 u

Groepslessen fitness/zumba/yogirya

Maandag 13.30 u - 14.30 u
18.45 u - 19.45 u
19.50 u - 20.50 u
21.00 u - 22.00 u Yogirya
Dinsdag 09.00 u - 10.00 u
Woensdag 09.00 u - 10.00 u yogirya
10.15 u - 11.15 u yogirya
19.30 u - 20.30u zumba
Donderdag 09.00 u - 10.00 u
18.45 u - 19.45 u
19.50 u - 20.50 u
21.00 u - 22.00 u
Vrijdag 09.00 u - 10.00 u
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 | € 16,50 |
| Harsen bovenlip/kin | € 16,50 |
| Verven wimpers/wenkbrauwen | € 22,50 |
| Kleine gezichtsbehandeling: <i>reinigen, epileren wenkbrauwen harsen bovenlip-+ kin</i> | € 37,50 |
| Normale gezichtsbehandeling: <i>reinigen, epileren + verven wenk- brauwen, harsen bovenlip-kin en gezichtsmasker</i> | € 49,50 |
| complete gezichtsbehandeling; <i>met extra vapazonetreatment en gezichts & decolletemassage</i> | € 65,00 |

Pedicure:

| | |
|-----------------------------|---------|
| Standaard pedicure (45 min) | € 32,00 |
| Elke 15 min extra +/- | € 5,00 |
| Lakken teennagels | € 5,00 |

Combi-behandelingen

Het is mogelijk om behandelingen te combineren; prijs afhankelijk uiteraard van welke combinatie's .

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) | € 32,00 |
| -complete massage (± 45 min) | € 50,00 |
| Tapen/bandageren vanaf | € 9,50 |

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

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.

Kijk op de site voor meer informatie .

