

<b>Prijslijst Fitness – Groepslessen &amp; Spinning</b> <b>Small group training vanaf 05.2023</b>	volwassenen + 18 jaar	Studenten 14 - 25 jaar
Éénmalig intrede = (intake gesprek, korte uitleg basisprogramma, lidkaart , sportverzekering) Éénmalig intrede plus ( idem + wegen + fittest + 1x 45 minuten personal coaching) Éénmalig intrede premium ( idem + 3x 45 minuten personal coaching) <i>*PT personal coaching enkel op afspraak met intakegesprek (op maat geschreven programma en volledige one to one coaching)</i>	€39 €79 €179 €59/u (1p) €89/u (2p)	€39 €79 €179 €59/u (1p) €89/u (2p)
1 maand fitness 1 m. spinning (inclusief fitness) 1 m. small group training (inclusief fitness) 1 m. groepsles/spinning (inclusief fitness) 1 m. groepsles/spinning + small group training (inclusief fitness)	€39 €59 €69 €79 €89	€33 €49 €59 €67 €76
3 maanden fitness 3 m. spinning (inclusief fitness) 3 m. small group training (inclusief fitness) 3 m. groepsles/spinning (inclusief fitness) 3 m. groepsles/spinning + small group training (inclusief fitness)	€99 €149 €177 €199 €227	€84 €127 €150 €169 €193
12 maanden fitness 12 m. spinning (inclusief fitness) 12 m. small group training (inclusief fitness) 12 m. groepslessen/spinning (inclusief fitness) 12 m. groepsles/spinning + small group training (inclusief fitness ) 12 m. groepsles/spinning + dans (inclusief fitness ) = <b>VIP</b> 12 m. groepsles/spinning + small group training + dans (inclusief fitness) = <b>ALL IN</b>	€327 €495 €579 €664 €749 €849 €1090	€278 €420 €492 €565 €599 €722 €927
10 beurten groepsles/spinning (6 m. geldig) 10 b. small group training ( 6 m. geldig) 10 b. groepsles/spinning+ small group training (6 m. geldig) 20 beurten groepsles/spinning (12 m.geldig) 20 b. small group training (12 m. geldig) 20 b. groepsles/spinning+ small group training (12 m. geldig)	€125 €145 €149 €225 €261 €269	€106 €123 €127 €191 €222 €229
Extra voordelen : * studentenkaart (korting zie 2° kolom), lerarenkaart (10b+1,3m+1w,12m+1m) * sns pas (enkel voor fitnessruimte) * partnerabonnement = 1 partner traint aan -20% korting van het abonnement * abonnementenakties* <i>(iedere aktie kan gekoppeld worden aan de <u>einddatum</u> van uw huidige abonnement )</i>		

Proefles* fitness	€10	€10
Proefles* groepsles – small group training – spinning	€15	€15
* proefles wordt bij aankoop abo terugbetaald – éénmalig te nemen		
Losse beurt Fitness - groepsles (éénmalig te nemen)	€10 – €15	€10 – €15

Vanaf 05.2023	FITNESS	GROEPSLESSEN & SPINNING SMALL GROUP TRAINING (SGT)
<b>MAANDAG</b>	8.30 – 12 uur  16.30 – 21 uur	9.30 uur Yoga flow/yogalates  19.15 uur Dance Mix <b>19.30 uur Small group training (kracht)</b> 20.15 uur Aerobic
<b>DINSDAG</b>	8.30 – 12 uur  16.30 – 21 uur	9.30 uur Figuurtraining  19.15 uur Step & burn 20 uur Spinning <i>(tot zomerprogramma)</i> 20.15 uur Figuurtraining
<b>WOENSDAG</b>	8.30 – 12 uur  14.30 – 21 uur	-  <b>19 uur Small group training (mobility)</b>
<b>DONDERDAG</b>	8.30 – 12 uur  16.30 – 21 uur	9.30 uur Body Balance  <b>20 uur Small group training (kracht)</b> 20 uur Spinning
<b>VRIJDAG</b>	16.30 – 21 uur	-
<b>ZATERDAG</b>	8.30 – 17 uur	-
<b>ZONDAG</b>	9.30 – 13 uur	10 uur Figuurtraining
<b>DANS programma</b> : zie aparte flyer		

- Gewijzigde openingsuren fitness tijdens de schoolvakanties (zon-en feestdagen geen les, fitness open)
- Reserveer/annuleer je lessen tijdig (lieft 12 uur voor aanvang) met je inloggegevens (gebruikersnaam+ww)
- Draag altijd proper sportschoeisel in alle trainingsruimtes
- In de fitness dient het materiaal na gebruik meteen terug opgeruimd te worden !
- Gebruik handdoek op de toestellen ; spinningfietsen en de trainingsmatjes
- Iedere workout duurt 55 minuten
- Nieuw in Balance : aan de toiletten staan kleine lockers





**YOGA FLOW /YOGALATES** : Een uurtje “me-time” om de week positief mee te starten. In deze zachte yin yogales worden bewegingen aan elkaar “geflowd”. Zo geef je het lichaam energie, rust in je hoofd en maak je kennis met je eigen bewustzijn

**BODY BALANCE** : Een Body Balance les is wekelijks met een andere doelstelling. Op een zachte manier wordt er aan herstel van het lichaam gewerkt en worden simpele stabiliteitsoefeningen aangeleerd. Daarbij is “balans” in je lichaam en geest absolute must. Er wordt ook veel gebruik gemaakt van pilates oefeningen.

**FIGUURTRAINING** : Wekelijks wordt er met ander materiaal (dat in Balance aanwezig is) gewerkt. Zowel de grote als de kleinere spiergroepen worden op een vlotte manier getraind. Iedere les heeft een andere trainingsgevoel.

**DANCE MIX** : Voor wie van dansen houdt is dit een super gevarieerde les. Je hoeft niet noodzakelijk een technische achtergrond van dans te hebben. Er wordt eveneens aan conditie, spierversterking. Verder komen verschillende dansstijlen aan bod zodat je je lekker kan uitleven op leuke opzweepende muziek. Fun verzekerd.

**AEROBIC** : Aerobic is een constante intensiteit van combinaties die worden aangeleerd. Iedere 3 weken is er een nieuwe les.

**STEP & BURN** : Tijdens deze workout train je je conditie op een super leuke manier in de vorm van combinaties op de step. Je bent gedurende een uurtje geconcentreerd met jezelf bezig. Het is een beginners/half gevorderde les.

**SPINNING of indoor cycling** : Op een stationaire fiets met een vlieg wiel van 18 kg wordt een denkbeeldig traject afgelegd waarbij je snelheid en kracht traint. Op het ritme van de muziek leg je dit traject af. Altijd fun en ambiance verzekerd.

**NIEUW : Small Group Training (SGT)** : Small group training (3-8 personen) waar je onder begeleiding van een personal trainer specifieke trainingen krijgt zoals (kracht, mobiliteit,...). Omdat het een small group training is kan jouw programma volledig op maat begeleid worden. Voordelen van small group training : je deelt de kosten van PT met de groep, betere conditie en meer energie, meer spiermassa en een sterker lichaam, je hart en vaatstelsel verbetert en versterkt. Dit programma kan in de toekomst nog uitgebreid worden. Deze workout duurt 45-55 minuten en ben je nog vrij om onder begeleiding verder cardio te trainen op de toestellen.

#### Verschillende trainingszones in Balance

- \* Danszaal/groepslessen
- \* Fitness zone 1 cardio + kracht benen
- \* Fitness zone 2 kracht bovenlichaam + weights
- \* Functionele trainingszone/ Personal training Zone 3
- \* Spinningruimte + zomer outdoor

# FITNESS SMALL GROUP TRAINING GROEPSLESSEN SPINNING PERSONAL TRAINING

## SEIZOEN 05.2023



**BALANCE HEALTH CENTER**  
**Herentalsesteenweg 85**  
**2460 LICHTAART**  
**tel 014/714121**  
**info@balancehealthcenter.be**  
**www.balancehealthcenter.be**

Je kan ons ook vinden op

