

FITGARANT PLAN

Om uw doel te bereiken hebben wij de passende oplossing!

Fitgarant Plan van Sportcentrum Hoorn

Meer motivatie

omdat u continue door onze ervaren trainer en instructeurs wordt begeleid.

Meer resultaat

door de regelmatige testen, de personal trainingen en de trainingsafspraken.

Meer kwaliteit en vitaliteit

bereikt u door de continuïteit. Goed gedoseerd sporten is een belangrijke voorwaarde om uw doel te bereiken.

Het Fitgarant Plan is een verzamelnaam voor 3 oplossingsgerichte pakketten:

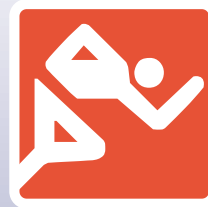
Slank en Fit

Slank en Fit is gericht op afslanken, een strakker lijf krijgen en goed in uw vel zitten.



Kracht & conditie

Kracht & conditie is speciaal voor mensen die als ambitie kracht of duursport hebben en zichzelf doelgericht willen verbeteren.



Sportief+

Sportief+ is voor de wat oudere doelgroep die verantwoord, veilig en met plezier wil bewegen. Dat is immers de sleutel tot succes, gezondheid en een goed gevoel.



Testen

Conditietesten en specifieke testen vormen een belangrijk onderdeel van het Fitgarant Plan. Tijdens uw eerste afspraak zal uw conditie d.m.v. een fietstest worden gemeten. Aan de hand van deze test, uw doel en uw wensen maakt een instructeur een trainingsprogramma voor u. Na verloop van tijd wordt de test herhaald zodat uw behaalde resultaat zichtbaar wordt. De instructeur zal ook drie specifieke testen bij u afnemen.

Zorg en aandacht

De invulling van het Fitgarant Plan kenmerkt zich door de vele contactmomenten met u als lid. Daarin wordt het trainingsprogramma bijgesteld, instructie gegeven. Hierdoor zal de motivatie hoog blijven om de gestelde doelen te bereiken. Nauw contact met de instructeurs zorgt er ook voor dat zij uw vorderingen en welzijn goed kunnen volgen. En dat is wel zo prettig, veilig en trefzeker!

Personal training

Leuk extra's maken het Fitgarant Plan nog aantrekkelijker! Wat dacht u van twee personal trainingen, een bezoek aan de diëtiste, een keer lekker onder de zonnebank, een weekje sporten voor een vriend of vriendin en

Nauw contact met de instructeurs zorgt ervoor dat zij uw vorderingen en welzijn goed kunnen volgen. En dat is wel zo prettig, veilig en trefzeker!



Het Fitgarant Plan motiveert u op de lange termijn en begeleidt u naar een fit en gezond leven!

Ge Scheeuw

Mijn activiteit binnen het sportcentrum is voornamelijk spinning. Ik heb hartproblemen en met spinning kan ik dit goed onder controle houden. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een hartslagmeter. Voor mij is spinning 2x in de week een motiverende en effectieve training.

