

### Nieuwkomers

Eerst vragen we wat ze precies beogen en verwachten en zijn er klachten; is er al vaker gesport. Aan de hand van dit intake-gesprek wordt er een kleine check-up gemaakt. De bloeddruk wordt gemeten, rustpols en met een speciaal apparaat wordt het vetpercentage vastgesteld, waarna een fitheidstest op de fiets volgt waaruit een bepaalde score komt (v.o. 2 max.). Hieruit wordt opgemaakt hoeveel zuurstof het lichaam kan opnemen, dit aan de hand van de hartslag. Er zijn allerlei gradaties mogelijk, niet iedereen is even fit. Aan de hand van deze test wordt bepaald, wat uw mogelijkheden zijn en in overleg wordt dan bepaald wat het beste trainingsschema gaat

worden. Elke twaalf weken wordt er geëvalueerd en het programma bijgesteld en welke trainingsdoelen behaald kunnen worden.

"Iedereen wordt intensief begeleid en dit wordt zeer op prijs gesteld," vertelde Rob.

### Tarieven

Hieraan hangt natuurlijk een prijskaartje: via kwartaalabonnement (maandelijkse incasso).

Twee keer per week f 210,-; p. mnd. f 70,-; dalurentarief f 180,- (15% korting) p. mnd. f 60,-.

Onbeperkt f 255,- p. mnd. f 85,-; dalurentarief f 210,- (20%) p. mnd. f 70,-.

**Per jaar:** onbeperkt f 850,-; daluren f 700,-. Elk jaarabonnement geeft weer maanden gratis trainen.

10-Rittenkaart f 125,- + f 25,- uw pas. Zonbank 10-rittenkaart f 100,- / één keer f 12,50.

### Daluren

Iedereen die voor 16.00 uur binnenkomt krijgt 20% korting op een onbeperkt abonnement. 15% korting twee keer per week. Of men kan gebruik maken van 10% gezinskorting. Er kan slechts van één korting gebruik worden gemaakt. Ook zijn er enkele dranken verkrijgbaar o.a. Perfect Burnerdrink. Tijdens het volgen van een vermageringsdieet zijn calorie-arme dranken essentieel. Deze helpen het vet in de juiste richting en het is uiteindelijk een verfrissende drank voor iedereen die wil vermageren of slank blijven. De drank is te krijgen in vele smaken en bevat een mengeling van L-carnitine, choline en inositol en kan elk moment van de dag gebruikt worden.

### Openingstijden

Ma. t/m vr. 09.00 tot 21.30 uur.

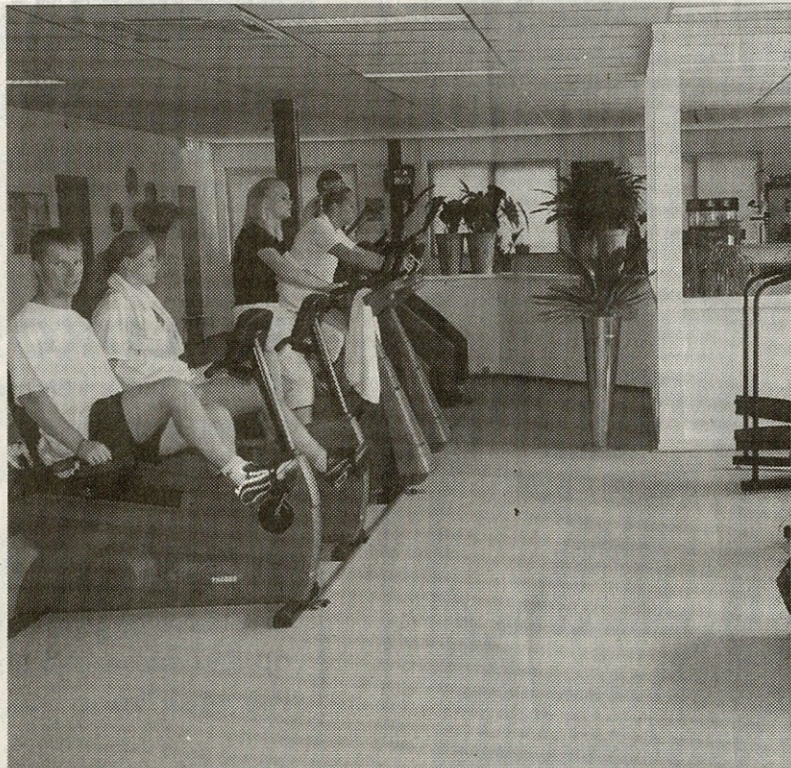
Za. 10.00 tot 17.00 uur.

Gesloten op officiële feestdagen en zondagen.

Informatie of afspraken tel. 06-26090664 of 071-4076400.



*Carola Paauw uit Rijnsburg oefent op dit toestel de rug-, buik- en bilspieren en achterkant bovenbeen (hamstring). Begonnen met een afslankkuur op 1 februari is ze afgeslankt van 83 naar 62 kilo. "21 kilo kwijt raken kan alleen maar heel geleidelijk in samenhang met voeding en beweging; apart in zo'n korte tijd is niet mogelijk", aldus Carola. Foto Joop Strik.*



*Fiets- en looptrainingen in verschillende gradaties en dit in een grote en ruime zaal. Foto Joop Strik.*