

We've all got the spark!



INSPIREREN WERKEN BEWEGEN

ABONNEMENTEN BIJ IEDERS PLAK

Vrij trainen

- Trainen op het tijdstip dat jou uitkomt, binnen openingstijden Ieders Plak. Alvorens te starten is een introductieles verplicht. Het betreft hier functioneel trainen. Met bijvoorbeeld kettlebells, sandbags, medicineballs, dumbbells, halters.
- Prijzen: €34,50 (per maand voor half jaar) & €30 (per maand voor jaar). Jongeren/studenten TM 23 jaar €24,50 (per maand voor half jaar) & €20 (per maand voor jaar)

Groepslessen

- Onbeperkt sporten en kiezen uit ruim 20 lessen/wk. Lessen variëren van low impact, rustige lessen tot high impact intensieve cardio trainingen. Pilates, Yoga, Bodybalance, Kickboksen, RPM (= vorm van spinning), Powerrr Workout, Bodypump (van alle lessen staat een uitgebreide omschrijving op de website);
- Prijzen: €49,50 (per maand voor half jaar) & €45 (per maand voor jaar). - Jongeren/studenten TM 23 jaar €39,50 (per maand bij half jaar abonnement) & €35 (per maand bij jaarabonnement)
- **Groepslessen Plus abonnement**
Groepslessen uitgebreid met vrij trainen: +€10/maand (op het hierboven vermelde tarief)

Small group training

- 2x per week, max 6p/les
- Trainen met speciale aandacht
- Prijzen : €59,50 (per maand bij half jaar abonnement) & €55 (per maand bij jaarabonnement) Jongeren/studenten €49,50 (per maand bij half jaar abonnement), €45 (per maand bij jaar abonnement)
- **Small group Plus abonnement**
Small group lessen uitgebreid met vrij trainen: +€10/maand (op het hierboven vermelde tarief)

Naast bovenstaande is er altijd de mogelijkheid om voor speciale doeleinden een aparte les aan te bieden. Bijvoorbeeld als mensen met een vast clubje gericht willen trainen voor bijv de Noordsvaarder. Bij minimaal 6p organiseren we lessen op maat.



Wi-Fi
zone

