

We've all got the spark!



INSPIREREN WERKEN BEWEGEN

## ABONNEMENTEN BIJ IEDERS PLAK

### Fitness, vrij trainen abonnement

- Trainen op het tijdstip dat jou uitkomt, binnen openingstijden Ieders Plak (of op afspraak buiten de openingstijden). Binnen of buiten! Het betreft hier fitness d.m.v. functioneel trainen. Met bijvoorbeeld kettlebells, sandbags, medicineballs, dumbbells (tot 30 kg), halters (tot 135 kg), powerbox, trx, monkeybar, speedladder, bokszakken of buiten aan ons *calisthenics* rek.
- Prijzen:
  - o €34,50/maand (half jaar) & €30/maand (jaar).
  - o Jongeren/studenten <sup>TM</sup> 23 jaar: €24,50/maand (half jaar) & €20/maand (jaar)

### Groepslessen abonnement

- Onbeperkt sporten en kiezen uit ruim 20 lessen/wk. Lessen variëren van low impact, rustige lessen tot high impact intensieve cardio trainingen. Pilates, Yoga, Balance Yoga (te vergelijken met Bodybalance), Kickboksen, Cycling (= vorm van spinning/RPM), Powerrr Workout, Power Pump (te vergelijken met Bodypump). Van alle lessen vind je een uitgebreide omschrijving op de website;
- *Inclusief onbeperkt vrij trainen, fitness!*
- Prijzen:
  - o €49,50 (half jaar, pmnd) & €45 (jaar, pmnd).
  - o Jongeren/studenten <sup>TM</sup> 23 jaar: €39,50/maand (half jaar) & €35/maand (jaar)
- **Groepslessen Plus abonnement**  
Groepslessen abonnement uitgebreid met small group training: +€10/maand (per maand opzegbaar). Jongeren +€7,50/maand

### Small group training abonnement

- 2x per week, max 8p/les
- Trainen met speciale aandacht
- *Inclusief onbeperkte deelname aan groepslessen en vrij trainen, fitness!*
- Prijzen:
  - o €59,50/maand (half jaar) & €55/maand (jaar).
  - o Jongeren/studenten <sup>TM</sup> 23 jaar: €49,50/maand (half jaar) & €45/maand (jaar)

### Personal training

We verzorgen personal training op jouw moment, speciaal op jou en jouw doelen gericht. Informeer naar de mogelijkheden aan de balie of maak een afspraak.

En bij min 6-8 p verzorgen we ook **sport- yoga clinics** of andere **lessen op maat**. Voor tijdens een teamuitje, weekendje weg of andere voor speciale gelegenheden. Bijv yoga op het strand, in 't groen of bootcamp in 't bos. Of een les op jullie tijdstip!



Wi-Fi  
zone

