

Prijzen zijn inclusief BTW

Personal training per uur*

1 op 1 personal training: 69 euro

1 op 2 personal training: 37 euro

Inclusief persoonlijk plan en tussentijdse gesprekken (passende voeding/ training/ mindset)

Small group training per uur**

3 personen training: 22 euro pp

4 personen training: 17 euro pp

5 personen training: 13 euro pp

Inclusief algemene leefstijladviezen en gevarieerde trainingen

Eerst uitproberen? 3 x 1 uur personal training op maat

1 persoon: 120 euro

2 personen: 60 euro pp

3 personen: 40 euro pp

4 personen: 30 euro pp

5 personen: 24 euro pp

Bootcamp

Losse les: 6 euro

12 ritten: 66 euro (onbeperkt geldig)

Abonnementen (maandelijks opzegbaar):

1 x per week: 19,95 euro

2 x per week: 29,95 euro

3 x per week: 39,95 euro

Voedingscoaching

Voedingsadvies (mondeling en schriftelijk): 39.50 euro

Vervolggesprekken: 14.50 per kwartier

Pakketten

Snel afvallen

8 weken 3 uren personal* of small group** training per week

De laatste 2 trainingen gratis!

Voor 1 op 1 personal training geldt:

Eerste 4 weken: 828 euro

Laatste 4 weken: 690 euro

Omgerekend (voor 1 op 1 personal training) = 63,25 euro per uur (in plaats van 69 euro).

De prijzen voor small group training vallen per persoon lager uit.

Blijvend afvallen

26 weken 2 uren personal* of small group** training per week

Betaal per 4 weken en je krijgt de laatste 2 weken trainingen gratis!

Omgerekend (voor 1 op 1 personal training) = 63,70 euro per uur (in plaats van 69 euro).

De prijzen voor small group training vallen per persoon lager uit.

Trainingsprogramma met één training

Persoonlijk trainingsprogramma (voor 6 – 8 weken) met eenmalige begeleiding: 75 euro
Extra mogelijkheid: persoonlijk voedingsadvies van ~~39.50~~ euro voor 29.50 euro

Weightcamp

Leefstijlcoaching:

Persoonlijke gesprek voor de intake en het advies

Persoonlijk advies en uitleg over gezonde voeding per mail

Slechts 35 euro

Twee wekelijkse gesprek om jouw motivatie vasthouden of versterken

Slechts 19,95 euro (circa half uur)

Bootcamp:

2 x per week bootcamp.

Slechts 25 euro per maand

* Tijdens de uren, die staan voor personal training, maar ook buiten die uren bied ik jou kosteloos coaching:

Digitale en mondeling intake

Persoonlijk voedings- en leefstijladvies mondeling en schriftelijk, zoals een voedingsschema, variatie lijst, uitleg over voeding en recepten boekje

Tussentijds evalueren en aanpassen van trainingen en adviezen naar behoefte

Reiskosten: buiten 5 km van Riverland Healthcentre wordt er 0.20 eurocent per km berekend voor de heen en terug rit.

** Tijdens de uren, die staan voor personal training, maar ook buiten die uren bied ik jullie kosteloos coaching:

Digitale intake

Schriftelijke adviezen over gezonde voeding (ook geschikt om af te vallen) en een recepten boekje

Mocht je behoefte hebben aan persoonlijke coaching dan geldt het tarief van 12 euro per kwartier (i.p.v. 14,50 euro)

Gevarieerde trainingen

Reiskosten: buiten 5 km van Riverland Healthcentre wordt er 0.20 eurocent per km berekend voor de heen en terug rit.