

Gratis screening

Gratis en vrijblijvend

Wij voeren samen met jou een grondige lichaamsanalyse uit en luisteren naar uw verhaal. Vervolgens werken wij voorstellen uit in functie van jouw realistische doelstellingen.

Semi-privé training

20 euro per sessie

U traint onder onze begeleiding op een zelfstandige manier in een kleine groep ervaren sporters.

Personal training

45 euro per sessie

Specifieke één-op-één training: wij als jouw personal trainer demonstreren, motiveren en verbeteren jouw prestaties.

Small group training

50 euro per sessie

Voor koppels of vrienden die graag samen trainen en toch een individuele, gedifferentieerde begeleiding beogen.

Groepen

10 euro per training of 85 euro voor tien trainingen

Voor groepen die een mix van fun, intens trainen en persoonlijke begeleiding wensen.

Duursportbegeleiding

99 euro voor lactaatmeting en schema 8 weken

Voor fietsers, lopers, triatleten van elk niveau en met jouw specifieke doelstellingen. Mogelijkheden tot begeleiding zonder test of enkel test ook mogelijk.

Sportmassage

45 euro per sessie

Onze trainer en sportverzorger Brecht neemt uw stramme spieren onder handen!

(Alle prijzen zijn excl. BTW en worden gefactureerd aan het einde van elke maand)