

– TARIEVEN 2021 –

– Personal Training –

One-on-One Personal Training

Tarief

-1 x per week training [per maand]: [€ 50,- per les voor 4 lessen]	€ 200,-
-1 x per week training [per maand/6 mnd]: [€ 41,50 per les voor 26 lessen]	€ 180,-
-1 x per week training [per maand/12 mnd]: [€ 37,- per les voor 52 lessen]	€ 160,-
-2 x per week training [per maand]: [€ 42,50 per les voor 8 lessen]	€ 340,-
-2 x per week training [per maand/6 mnd]: [€ 35,- per les voor 52 lessen]	€ 305,-
-2 x per week training [per maand/12 mnd]: [€ 31,50 per les voor 104 lessen]	€ 275,-

One-on-One Personal Training [30min.]

Tarief

-1 x per week training [per maand/3 mnd]: [€ 24,- per les voor 13 lessen]	€ 105,-
-1 x per week training [per maand/6 mnd]: [€ 23,- per les voor 26 lessen]	€ 100,-



-2 x per week training [per maand/3mnd]: € 170,-
[€ 19,50 per les voor 26 lessen]

-2 x per week training [per maand/6mnd]: € 165,-
[€ 19,- per les voor 52 lessen]

One-on-One REMOTE PT [30min.]

Tarief

Personal training via Zoom waar en wanneer het jou uitkomt!

-1 x per week training [per maand/3 mnd]: € 100,-
[€ 23,- per les voor 13 lessen]

-2 x per week training [per maand/3mnd]: € 165,-
[€ 19,- per les voor 26 lessen]

DUO Personal Training

Tarief

-1 x per week training [per persoon/per maand/3 mnd]: € 135,-
[€ 31,- per les voor 13 lessen]

-1 x per week training [per persoon/per maand/6 mnd]: € 125,-
[€ 29,- per les voor 26 lessen]

-2 x per week training [per persoon/per maand/3 mnd]: € 235,-
[€ 27,- per les voor 26 lessen]

-2 x per week training [per persoon/per maand/6 mnd]: € 225,-
[€ 26,- per les voor 52 lessen]



DUO Personal Training [30min.] **Tarief**

-1 x per week training [per persoon/per maand/3 mnd]: € 95,-

[€ 22,- per les voor 13 lessen]

-1 x per week training [per persoon/per maand/6 mnd]: € 90,-

[€ 21,- per les voor 26 lessen]

-2 x per week training [per persoon/per maand/3 mnd]: € 155,-

[€ 18,- per les voor 26 lessen]

-2 x per week training [per persoon/per maand/6 mnd]: € 150,-

[€ 17,- per les voor 52 lessen]

SMALL GROUP Personal Training [min. 4/max. 6 pers.] **Tarief**

-1 x per week training [per persoon/per maand/6 mnd]: € 85,-

-2 x per week training [per persoon/per maand/6 mnd]: € 150,-

Personal PADS Training **Tarief**

-Per sessie van 30 minuten: € 25,-

-10 Rittenkaart [10 x 30 minuten]: € 185,-

Fitnessprogramma's **Tarief**

-SWITCH2FIT90 Plan [betaling ineens] € 400,-

-SWITCH2FIT90 Plan [betaling per mnd] € 140,-

[3 mnd fitness met full-body meting, voedingsadvies, contactmomenten, online-coaching]

Alle One-on-One, DUO, Small Group en Sport-Specifiek lessen hebben een duur van 1 uur, tenzij anders aangegeven.

MIJNFITLAB



Medische Fitness & Blessurepreventie

Tarief

RugFit Programma

- Intake [Stappenplan, RugTest, uitleg RugFit Fysio oefeningen]: € 45,-
- Vervolgconsulten [evaluatie, wisselen level/programma, uitleg]: € 30,-



— TARIEVEN 2021 —

— POWER! —

Personal POWER!

-1 x per week training [per maand/6 mnd]:

[€ 31,- per les voor 26 lessen]

-2 x per week training [per maand/6 mnd]:

[€ 26,50 per les voor 52 lessen]

Tarief

€ 135,-

€ 230,-

Duo POWER!

-1 x per week training [per persoon/per maand/6 mnd]:

[€ 22,- per les voor 26 lessen]

-2 x per week training [per persoon/per maand/6 mnd]:

[€ 19,50 per les voor 52 lessen]

Tarief

€ 95,-

€ 170,-

Small Group POWER! [min. 4/max. 6 pers.]

-1 x per week training [per persoon/per maand/6 mnd]:

[Circa € 15,- per les voor 26 lessen]

-2 x per week training [per persoon/per maand/6 mnd]:

[Circa € 13,- per les voor 52 lessen]

Tarief

€ 65,-

€ 115,-

Alle Personal POWER!, Duo POWER! en Small Group POWER! work-outs hebben een duur van 45 minuten.

MIJNFITLAB



— TARIEVEN 2021 —

— Premium PT —

Bronze Package

Tarief

1 x per week, 1 uur training aan huis/op locatie [4 weken]:

€ 220,-

[€ 55,- per sessie]

- ✓ Iedere training een nieuw programma
- ✓ Macro(her)berekening voor bepaling van dagelijkse caloriebehoefte

Silver Package

Tarief

2 x per week, 1 uur training aan huis/op locatie [4 weken]:

€ 400,-

[€ 50,- per sessie]

- ✓ Iedere training een nieuw programma
- ✓ Macro(her)berekening voor bepaling van dagelijkse caloriebehoefte
- ✓ Periodieke full body voortgangsmeting; huidplooiemeting, lichaamsmaten

Gold Package

Tarief

3 x per week, 1 uur training aan huis/op locatie [4 weken]:

€ 540,-

[€ 45,- per sessie]

- ✓ Iedere training een nieuw programma
- ✓ Macro(her)berekening voor bepaling van dagelijkse caloriebehoefte
- ✓ Periodieke full body voortgangsmeting; huidplooiemeting, lichaamsmaten
- ✓ 3 x p.w. percussiotherapie (spierbehandeling) van getrainde spiergroepen

** Reisafstand tot 10km; geen extra reis-/reistijdskosten. Reisafstand van 10km tot 20km; € 5,- per les extra. Reisafstand meer dan 20km; nader overeen te komen*

MIJNFITLAB



- TARIEVEN 2021 -

— SHAPE & RECOVER —

PT PLUS PACK SHAPE

Tarief: € 40,- per maand

- Toegang tot je persoonlijke maaltijd-app -> maaltijden samenstellen of kiezen uit recepten, geheel afgestemd op jouw trainingsdoelstelling en caloriebehoefte.
- Maandelijks full body meting en analyse -> gewicht, 7-punts huidplooiemeting en lichaamsmaten.
- Flexibel -> maandelijks af te sluiten en op te zeggen.

PT PLUS PACK RECOVER

Tarief: € 50,- per maand

- Wekelijks myofascia/spierbehandeling -> ideaal voor (preventieve) medische ondersteuning bij je training of workout, sneller herstellen na inspanning en sterkere spieren krijgen en soepeler worden!
- Flexibel -> maandelijks af te sluiten en op te zeggen.

PT PREMIUM PACK

Tarief: € 80,- per maand

- SHAPE + RECOVER PACK -> voor volledige ondersteuning.
- Flexibel -> maandelijks af te sluiten en op te zeggen.

PT Plus & Premium packs alleen voor klanten die al een PT abonnement hebben afgesloten bij MIJNFITLAB.

MIJNFITLAB



GYM PACK SHAPE

Tarief: € 70,- per maand

- Toegang tot je persoonlijke maaltijd-app -> maaltijden samenstellen of kiezen uit recepten, geheel afgestemd op jouw trainingsdoelstelling en caloriebehoeften.
- Maandelijks full body meting en analyse -> gewicht, 7-punts huidplooiemeting en lichaamsmaten.
- Coaching -> online begeleiding bij sporten in je eigen sportschool.
- Flexibel -> maandelijks af te sluiten en op te zeggen.

GYM PACK RECOVER

Tarief: € 60,- per maand

- Wekelijks myofascia/spierbehandeling -> ideaal voor (preventieve) medische ondersteuning bij je training of workout, sneller herstellen na inspanning en sterkere spieren krijgen en soepeler worden!
- Flexibel -> maandelijks af te sluiten en op te zeggen.

GYM PREMIUM PACK

Tarief: € 120,- per maand

- SHAPE + RECOVER PACK -> voor volledige ondersteuning.
- Flexibel -> maandelijks af te sluiten en op te zeggen.

GYM Packs alleen voor klanten die extern een sportschoolabonnement hebben afgesloten.

– TARIEVEN 2021 –

– Free weight Gym –

Intro-Class

Tarief: FREE

Eénmalige gratis proefles van 60 min.

[Max 2 personen in één les]

Drop-in Class

Tarief: € 35,-

Losse les van 60 min.

[Individuele les, onbeperkt af te sluiten]

5 Class Pack

Tarief: € 150,-

5 lessen van 60 min.

[Individuele les, binnen 2 maanden te gebruiken]

10 Class Pack

Tarief: € 250,-

10 lessen van 60 min.

[Individuele les, binnen 2 maanden te gebruiken]

20 Class Pack

Tarief: € 450,-

20 lessen van 60 min. binnen 2 maanden te gebruiken

[Individuele les, binnen 2 maanden te gebruiken]

Krachttraining met 1-op-1 coaching cues.

Werk aan je SKILLS (train what you suck at) of aan de hand van een WOD (workout of the day).

Train je “weaknesses” aan de hand van tips & tricks van je coach, of maak samen een “battle plan”.

De keuze is aan jou!

MIJNFITLAB



– TARIEVEN 2021 –

- Voeding & Verrichtingen -

Voeding & Krachtsport

Tarief

- Compleet voedingsbegeleidingsplan: € 95,-
[o.a. beweeg/voedingsanalyse, macro's-berekening, timing, voedingsschema]
- Compleet voedingsbegeleidingsplan plus trainingsprogramma: € 110,-
- Los trainingsprogramma krachtsport: € 25,-

My MealPlan [periodiek 8-weken traject]

Tarief

- Je persoonlijke maaltijd-app zónder calorieën tellen: € 59,-
[maaltijden geheel afgestemd op jouw trainingsdoelstelling en caloriebehoefte]

Verrichtingen

Tarief

- Full Body meting, incl. advies [impedantie/huidplooij]: € 20,-
- Voedingsadvies [berekening macro's a.d.h.v. lichaamsactiviteit]: € 30,-
- FITCHECK plus intake: € 55,-

