

# —TARIEFOVERZICHT—

## One-on-One Personal Training

## Tarief

-1 x per week training [per maand]: [Circa € 48,- per les voor 4 lessen]	€ 192,50
-1 x per week training [per maand/6 mnd]: [Circa € 40,- per les voor 26 lessen]	€ 172,50
-1 x per week training [per maand/12 mnd]: [Circa € 35,- per les voor 52 lessen]	€ 152,50
-2 x per week training [per maand]: [Circa € 40,- per les voor 8 lessen]	€ 327,50
-2 x per week training [per maand/6 mnd]: [Circa € 34,- per les voor 52 lessen]	€ 297,50
-2 x per week training [per maand/12 mnd]: [Circa € 30,- per les voor 104 lessen]	€ 267,50

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

## Tarief

-1 x per week training [per maand/3 mnd]: [Circa € 23,- per les voor 13 lessen]	€ 100,-
-2 x per week training [per maand/3mnd]: [Circa € 19,- per les voor 26 lessen]	€ 165,-



### **DUO Personal Training**

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

[Circa € 27,50,- per les voor 26 lessen]

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

[Circa € 25,- per les voor 52 lessen]

### **Tarief**

€ 119,50

€ 216,50

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

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

[Circa € 20,50,- per les voor 13 lessen]

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

[Circa € 17,50 per les voor 26 lessen]

### **Tarief**

€ 90,-

€ 150,-

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

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

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

### **Tarief**

€ 85,-

€ 150,-

### **Personal PADS Training**

-Per sessie van 30 minuten:

-10 Rittenkaart [10 x 30 minuten]:

### **Tarief**

€ 20,-

€ 180,-

### **Voeding & Krachtsport**

-Compleet voedingsbegeleidingsplan:

[o.a. beweeg/voedingsanalyse, macro's-berekening, timing, voedingschema]

-Compleet voedingsbegeleidingsplan plus trainingsprogramma:

-Los trainingsprogramma krachtsport:

### **Tarief**

€ 95,-

€ 110,-

€ 25,-

**MIJNFITLAB**



## Medische Fitness & Blessurepreventie

## Tarief

### RugFit Programma

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

### Sport-Specifiek Trainen.

- 1 x per week training [per maand]: € 192,50  
[Circa € 48,- per les voor 4 lessen]
- 1 x per week training [per maand/6mnd]: € 172,50  
[Circa € 40,- per les voor 26 lessen]
- 1 x per week training [per maand/12 mnd]: € 152,50  
[Circa € 35,- per les voor 52 lessen]
- 2 x per week training [per maand]: € 327,50  
[Circa € 40,- per les voor 8 lessen]
- 2 x per week training [per maand/6 mnd]: € 297,50  
[Circa € 34,- per les voor 52 lessen]
- 2 x per week training [per maand/12 mnd]: € 267,50  
[Circa € 30,- per les voor 104 lessen]
  
- 1 x per week DUO training [per persoon/per mnd]: € 125
- 1 x per week SMALL GROUP training [per persoon/per mnd]: € 95,-

## Verrichtingen

## Tarief

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

## Fitnessprogramma's

## Tarief

-SWITCH2FIT90 Plan [betaling ineens]

€ 395,-

-SWITCH2FIT90 Plan [betaling per mnd]

€ 137,50

[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**

