

– TARIEVEN 2024 –

– Personal Training –

One-on-One Personal Training	Tarief
-1 x per week training [per maand]: [€ 53,75 per les voor 4 lessen]	€ 215,-
-1 x per week training [per maand/6 mnd]: [€ 45,- per les voor 26 lessen]	€ 195,-
-1 x per week training [per maand/12 mnd]: [€ 40,50 per les voor 52 lessen]	€ 175,-
-2 x per week training [per maand]: [€ 45,75 per les voor 8 lessen]	€ 365,-
-2 x per week training [per maand/6 mnd]: [€ 38,- per les voor 52 lessen]	€ 330,-
-2 x per week training [per maand/12 mnd]: [€ 34,50 per les voor 104 lessen]	€ 300,-
-3 x per week training [per maand]: [€ 45,- per les voor 13 lessen]	€ 585,-
-3 x per week training [per maand/3 mnd]: [€ 39,50 per les voor 39 lessen]	€ 515,-
-3 x per week training [per maand/6 mnd]: [€ 36,- per les voor 78 lessen]	€ 470,-

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

Tarief

-1 x per week training [per maand/3 mnd]: [€ 26,50 per les voor 13 lessen]	€ 115,-
-1 x per week training [per maand/6 mnd]: [€ 25,50 per les voor 26 lessen]	€ 110,-
-2 x per week training [per maand/3mnd]: [€ 21,50 per les voor 26 lessen]	€ 185,-
-2 x per week training [per maand/6mnd]: [€ 20,75 per les voor 52 lessen]	€ 180,-

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]: [€ 26,50 per les voor 13 lessen]	€ 115,-
-2 x per week training [per maand/3mnd]: [€ 20,75 per les voor 26 lessen]	€ 180,-

DUO Personal Training

Tarief

-1 x per week training [per persoon/per maand/3 mnd]: [€ 33,50 per les voor 13 lessen]	€ 145,-
-1 x per week training [per persoon/per maand/6 mnd]: [€ 31,- per les voor 26 lessen]	€ 135,-
-2 x per week training [per persoon/per maand/3 mnd]: [€ 29,50 per les voor 26 lessen]	€ 255,-
-2 x per week training [per persoon/per maand/6 mnd]: [€ 28,25 per les voor 52 lessen]	€ 245,-

DUO Personal Training [30min.]

Tarief

-1 x per week training [per persoon/per maand/3 mnd]: [€ 24,- per les voor 13 lessen]	€ 105,-
-1 x per week training [per persoon/per maand/6 mnd]: [€ 23,- per les voor 26 lessen]	€ 100,-
-2 x per week training [per persoon/per maand/3 mnd]: [€ 19,50 per les voor 26 lessen]	€ 170,-
-2 x per week training [per persoon/per maand/6 mnd]: [€ 19,- per les voor 52 lessen]	€ 165,-
-2 x per week training [per persoon/per maand/12 mnd]: [€ 18,50 per les voor 104 lessen]	€ 160,-

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

Tarief

-1 x per week training [per persoon/per maand/6 mnd]: [€ 22,- per les voor 26 lessen]	€ 95,-
-2 x per week training [per persoon/per maand/6 mnd]: [€ 18,50 per les voor 52 lessen]	€ 160,-

Personal PADS Training

Tarief

-Per sessie van 30 minuten:	€ 35,-
-10 Rittenkaart [10 x 30 minuten]:	€ 270,-

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

Fitnessprogramma's

Tarief

-SWITCH2FIT90 Plan [betaling ineens]

€ 460,-

-SWITCH2FIT90 Plan [betaling per mnd]

€ 170,-

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

Medische Fitness & Blessurepreventie

Tarief

RugFit Programma

-Intake [Stappenplan, RugTest, uitleg RugFit Fysio oefeningen]:

€ 55,-

-Vervolgconsulten [evaluatie, wisselen level/programma, uitleg]:

€ 40,-

— TARIEVEN 2024 —

— POWER! —

Personal POWER!

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

[€ 33,50 per les voor 26 lessen]

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

[€ 28,- per les voor 52 lessen]

Tarief

€ 145,-

€ 245,-

Duo POWER!

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

[€ 24,- per les voor 26 lessen]

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

[€ 21,50 per les voor 52 lessen]

Tarief

€ 105,-

€ 185,-

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

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

[€ 17,50 per les voor 26 lessen]

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

[€ 14,50 per les voor 52 lessen]

Tarief

€ 75,-

€ 125,-

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

- TARIEVEN 2024 -

- MF Group Programming -

Intro-Class

Tarief: FREE

Eénmalige gratis proefles van 40 min.

[Max 2 personen in één les]

10 Class Pack

Tarief: € 90,-

10 lessen van 40 min.

[max. 6 personen, binnen 12 weken te gebruiken]

20 Class Pack

Tarief: € 165,-

20 lessen van 40 min.

[max. 6 personen, binnen 14 weken te gebruiken]

30 Class Pack

Tarief: € 230,-

30 lessen van 40 min.

[max. 6 personen, binnen 16 weken te gebruiken]

De MF CORE, HIIT, KETTLEBEL & CROSS workouts zijn op basis van Group Programming. Het mooie van deze aanpak is dat de volgende training altijd weer anders is, waardoor je nooit dezelfde training uitvoert. Hierdoor worden je spieren constant geprikkeld zodat je snel(ler) resultaat zult hebben.

Met jouw MF 10, 20 of 30 Class Pack kun je aan al onze MF Group Programming workouts deelnemen. Op termijn zal ons lesaanbod verder worden uitgebreid. Zo train je nóg gevarieerder met één flexibel membership.

— TARIEVEN 2024 —

— Premium PT —

Bronze Package

Tarief

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

€ 240,-

[€ 60,- 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]:

€ 435,-

[€ 54,50 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]:

€ 580,-

[€ 48,50 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; € 7,50 per les extra. Reisafstand meer dan 20km; nader overeen te komen*

- TARIEVEN 2024 -

— SHAPE & RECOVER —

PT PLUS PACK SHAPE

Tarief: € 50,- 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: € 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.

PT PREMIUM PACK

Tarief: € 95,- 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 MIJNFITAB.

GYM PACK SHAPE

Tarief: € 85,- 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.
- Coaching -> online begeleiding bij sporten in je eigen sportschool.
- Flexibel -> maandelijks af te sluiten en op te zeggen.

GYM PACK RECOVER

Tarief: € 75,- 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: € 135,- 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 2024 —

— Free weight Gym —

Intro-Class

Tarief: FREE

Eénmalige gratis proefles van 60 min.

[Max 2 personen in één les]

Drop-in Class

Tarief: € 40,-

Losse les van 60 min.

[Individuele les, onbeperkt af te sluiten]

5 Class Pack

Tarief: € 165,-

5 lessen van 60 min.

[Individuele les, binnen 2 maanden te gebruiken]

10 Class Pack

Tarief: € 270,-

10 lessen van 60 min.

[Individuele les, binnen 2 maanden te gebruiken]

20 Class Pack

Tarief: € 485,-

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!*

– TARIEVEN 2024 –

- Voeding & Verrichtingen -

Voeding & Krachtsport

Tarief

-Compleet voedingsbegeleidingsplan: [o.a. beweeg/voedingsanalyse, macro's-berekening, timing, voedingsschema]	€ 110,-
-Compleet voedingsbegeleidingsplan plus trainingsprogramma:	€ 130,-
-Los trainingsprogramma krachtsport:	€ 35,-

Verrichtingen

Tarief

-Full Body meting, incl. advies [impedantie/huidplooi]:	€ 30,-
-Voedingsadvies [berekening macro's a.d.h.v. lichaamsactiviteit]:	€ 45,-
-FITCHECK plus intake:	€ 70,-