westvliet

FITNESS - GROEPSLESSEN - TENNIS - SQUASH - JUDO

FITNESS MENUKAART

1:4 | 30'

INTRO CLUB

De Club Intro is bedoeld voor u als nieuw lid van Westvliet. Wij zullen u informeren over de service die wij bieden en u adviseren aan de hand van uw trainingsdoel welke vervolgafspraak daar het beste op aansluit. Tijdens de Club Intro wordt uw vervolgafspraak meteen geboekt.
U start vanaf nu vol zelfvertrouwen en motivatie bij uw club!

1:6 | 30'

INTRO GROEPSLESSEN

Groepstrainingen zijn er in vele soorten. Er is zeker een les die past bij wat u leuk vindt, wat u motiveert en wat past bij uw doelstelling. Tijdens deze introductie krijgt u uitleg over het aanbod van groepstrainingen op ons rooster en over het specifieke trainings- en belevingsdoel welke deze ondersteunen. Deelnemen aan groepslessen is gezellig, afwisselend en leidt tot een effectieve training als je de juiste les volgt bij een specifiek doel.

1:1 | 10'

EVALUATIE GROEPSLESSEN

Volgt u (voornamelijk) groepslessen?
Wij bieden u een contactmoment aan met een coach om uw trainingsdoel en resultaat te evalueren. U krijgt doelgericht advies over uw training.

1:1 | 45'

INTRO FITNESS

De Intro Fitness is bedoelt voor u als u niet eerder een persoonlijk en specifiek programma heeft gekregen van een instructeur, maar als u daar wel behoefte aan heeft. Deze afspraak is geschikt voor beginnende en gevorderde sporters. De coach zal samen met u uw doelstellingen vaststellen, waarna deze voor u een persoonlijk trainingsprogramma zal opstellen. Dit programma wordt met u doorgenomen.
Er wordt bij de Intro een eerste Evaluatie Fitness met u gepland voor na vier weken.

1:1 | 20'

EVALUATIE FITNESS

De coach zal tijdens de evaluatie vragen naar uw ervaring van de laatste weken. Tevens wordt er gekeken naar de meetbare vorderingen. Aan de hand van deze de evaluatie is het mogelijk uw persoonlijke trainingsschema aan te passen, nieuwe oefeningen toe te voegen en deze door te nemen. Er wordt advies gegeven over andere contactmogelijkheden met een coach.

1:6 | 10'

INTRO CARDIO

Deze afspraak is bedoeld om u, onervaren in fitness, kennis te laten maken met de cardio-apparaten. U leert te letten op de juiste lichaamshouding en daarmee een juist gebruik van spiergroepen voor een effectieve cardiotraining. U kunt nu starten met sporten in uw club en weet wat u kunt doen tot uw volgende afspraak.

1:4 | 20'

ADVANCED CARDIO

Houdt u van een uitdaging?
Dit contactmoment is bedoeld voor u als u van een uitdaging houdt en graag wil leren hoe de Cardioapparaten te gebruiken om uw work out (nog) uitdagender te maken op een veilige, verantwoorde en effectieve manier.

1:2 | 40'

INTRO MILON

Tijdens deze introductie in het trainen op de Milon Cirkel wordt u geïnformeerd over deze geavanceerde manier van trainen en over de trainingswetenschap achter het systeem. Trainen op de Milon Cirkel is makkelijk, gezellig, snel, effectief en resultaat gericht. Heeft u de Milon Cirkel nog niet ervaren? Boekt u dan vandaag nog een afspraak bij de receptie voor een Intro Milon Cirkel met uw coach.

1:1 | 20'

EVALUATIE MILON

De coach zal tijdens de evaluatie vragen naar uw ervaring van de laatste weken. Tevens wordt er gekeken naar de meetbare vorderingen. U krijgt nog een keer uitgelegd hoe de fases van Milon verlopen en er wordt bekeken of het voor u al van toepassing is de instellingen te veranderen i.v.m. de overgang naar de volgende trainingsfase.

1:1 | 20'

ADVIES SOLO

U krijgt persoonlijk advies op maat aan de hand van specifieke vragen en uw eigen behoefte aan uitleg over onderwerpen.

1:2 | 45'

INTRO JOUWFIGUUR

Iedereen heeft zijn eigen figuur dat iedereen speciaal maakt. JouwFiguur gaat over hoe u kunt werken via effectieve beweging en voeding aan úw figuur. Dit alles gebeurt onder begeleiding van uw eigen JouwFiguur coach. Tijdens de introductie wordt uitgelegd wat de structuur en de werkwijze is bij het JouwFiguur programma. U krijgt een algemene gezondheidscheck en voedingsadvies. Na deze introductie heeft u een compleet beweegplan. Er wordt meteen een vervolgafspraak gemaakt voor een Evaluatie JouwFiguur.

1:2 | 20'

EVALUATIE JOUWFIGUUR

Tijdens het evaluatiemoment met uw persoonlijke JouwFiguur coach wordt er besproken hoe u het programma ervaart, er wordt gemeten wat uw vorderingen zijn en u wordt gemotiveerd om op een effectieve en verantwoorde wijze het Jouw Figuur programma voort te zetten.

1:1 | 30'

VOEDINGSCONSULT JOUWFIGUUR

Tijdens het voedingsconsult van het JouwFiguur programma wordt het voedingsdagboek van u in week twee doorgenomen. Er wordt advies gegeven wat betreft de keuzes en hoeveelheden die goed zijn voor u om uw doelstelling te halen voor úw figuur.

1:2 | 45'

INTRO BARBELL & DUMBELL

U leert op effectieve en verantwoorde wijze specifieke spiergroepen trainen op kracht en spierconditie middels het gebruik van losse gewichten (dumbells) en de gewichtsstang (barbell). Trainen met losse gewichten biedt een extra uitdaging en diversiteit in de beweegroutine.

1:4 | 40'

ADVANCED BARBELL & DUMBELL

Voor de meer ervaren sporter is er, na de Barbell & Dumbell Intro, de mogelijkheid uitleg te krijgen in het trainen met losse gewichten middels complexere oefeningen, waarbij meerdere spiergroepen tegelijk worden aangesproken. Tijdens deze uitleg stelt de instructeur voor u een specifiek persoonlijk trainingsschema samen waar deze oefeningen in terugkomen.

1:4 | 40'

INTRO SQUAT & DEADLIFT

U krijgt uitleg welke spiergroepen worden getraind door de uitvoering van squat- en deadlift-bewegingen en hoe u deze oefeningen veilig en effectief kunt doen, zodat u de kans op blessures minimaliseert tijdens het uitvoeren van deze bewegingen.

1:2 | 40'

INTRO KETTLE BELL

Hoe kunt u trainen met Kettle Bell?
Tijdens deze introductie leert u hoe u met Kettle Bell kunt trainen. U leert over het belang van een correcte uitvoering van de oefeningen. Bij verkeerde bewegingen is de kans op blessures groot. De introductie is bedoeld voor de kans op blessure te minimaliseren door een veilig gebruik van het trainingsmateriaal.
Er wordt bij de Intro een eerste Evaluatie Fitness met u gepland voor na vier weken.

1:6 | 30'

INTRO BODYPUMP & GRIT

Wat is BodyPump en wat is Grit?
Tijdens deze introductie krijgt u uitleg over deze groepstraining van het groepslesrooster en leert u wat deze groepstrainingen met het lichaam doen. U leert op een veilige en effectieve manier te trainen, door uitleg over: lichaamshouding, snelheid en verantwoord gebruik van het materiaal. De moeilijkste oefeningen oefent u met de coach, zodat u kunt ervaren hoe u de oefeningen uit moet voeren.