FITNESS MENUKAART

de leyens
FITNESS-GROEPSLESSEN-SQUASH-MILON-BOX079

1:2 | 30'

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.

1:2 | 30'

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.

1:2 | 15'

ADVANCED 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.

1:1 | 15'

ADVIES SOLO

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

1:2 | 30'

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.

1:6 | 15'

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.

1:4 | 15'

ALGEMENE EVALUATIE

??
????????????????????? ?????????????????????
??

1:2 | 15'

METEN & WEGEN ALGEMEEN

??
????????????????????? ?????????????????????
??

1:2 | 60'

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 | 15'

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.

1:2 | 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 | 30'

METEN & WEGEN JOUWFIGUUR

??
????????????????????? ?????????????????????
??