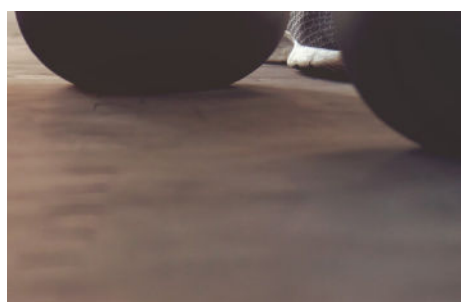


Fitter.club



fit forty female.

in 8 weken naar een gezond lichaam.



Sport.

Voeding.

Hormonen.

Fit forty female.

Bij Fitter Club bieden we jou een programma waar je echt wat aan hebt.

Een **degelijk plan, duidelijk & haalbaar** met **duurzaam resultaat.**

● Sport.

Je volgt een intensief trainingsschema waarin je:

- Eén, twee of drie keer per week traint met jouw personal trainer.
- Eén, twee of drie keer per week zelfstandig traint, of met een buddy.
- Jouw spierkracht en spiermassa ontwikkeld en vetpercentage verlaagd.



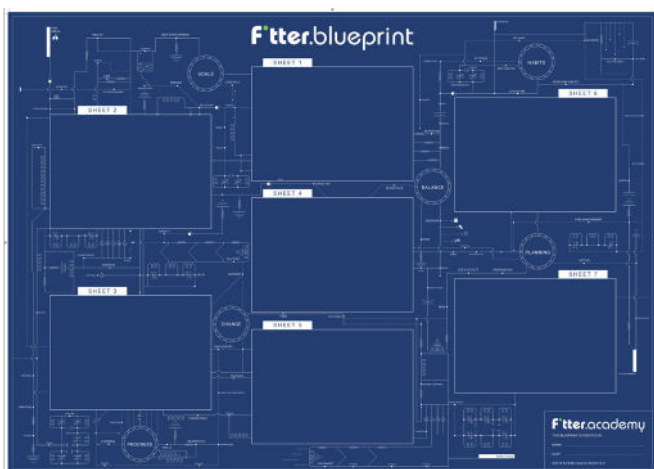
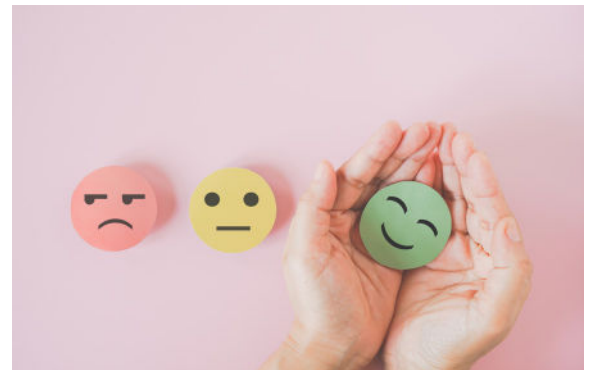
● Voeding.

Je krijgt een uitgebalanceerd voedingsplan dat gemakkelijk te volgen is en volledig aangepast kan worden aan jouw persoonlijke voorkeuren en behoeften.

Of je nu vegetariër bent of specifieke dieetwensen hebt vanwege allergieën, wij zorgen ervoor dat je een plan krijgt dat perfect bij jou past.

● Hormonen.

Hormonen spelen een cruciale rol in ons lichaam en hebben een grote invloed op energie, stemming, en prestaties. In dit programma krijg je alle benodigde informatie en praktische tips om op een gezonde manier met je hormonen om te gaan. Ontdek hoe je jouw hormonale balans kunt optimaliseren voor een gezonder en gelukkiger leven.



● Klaar voor de start.

Tijdens de kick-off krijg je alle informatie die je nodig hebt om goed van start te gaan. Samen stellen we jouw blueprint voor de komende acht weken op.

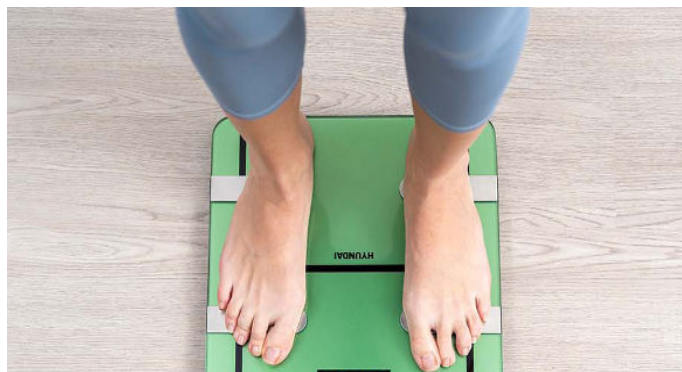
De kick-off duurt ongeveer 2 uur en bevat:

- Een 0-meting om je beginpunt te bepalen.
- Een concreet sportplan.
- Een helder voedingsplan dat rekening houdt met vegetariërs en allergieën.
- Informatie over hormonale processen en hoe hiermee om te gaan.

- **Duidelijk & haalbaar.**

We bieden een duidelijk en haalbaar programma, met concrete stappen en transparante communicatie over wat je kunt verwachten.

Onze aanpak is helder en realistisch, zodat je precies weet hoe je je doelen kunt bereiken.



- **Degelijk plan.**

Jouw plan is goed onderbouwd en praktisch, met duidelijke stappen die je helpen om consistent vooruitgang te boeken.

We bieden een degelijk plan dat flexibel genoeg is om aan te passen aan jouw specifieke behoeften en omstandigheden.

- **Duurzaam resultaat.**

We richten ons op het bereiken van duurzame resultaten die je gezondheid en welzijn op de lange termijn verbeteren.

Jouw programma is ontworpen om je te helpen duurzame veranderingen in je leven aan te brengen, met blijvende positieve effecten.



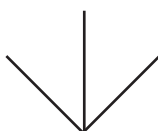
- **Aanmelden kan vanaf nu.**

Enthousiast over ons programma? Meld je aan via www.fitter.club, info@fitter.club of bij jouw trainer.

Meer info of andere vragen?

Op de volgende pagina staan de tarieven & tijden. Vragen kun je stellen via info@fitter.club of aan jouw trainer.

Tarieven & praktische info.



Tarieven.

fit forty female.

Bronze	1x per week PT	€ 795,-	voor 8 weken.
Silver	2x per week PT	€ 1395,-	voor 8 weken.
Gold	3x per week PT	€ 1995,-	voor 8 weken.

-
- Bovenstaande tarieven zijn inclusief kick-off, metingen, personal training, voedingsplan, fitness en evaluaties.

Praktische info.

Kick-off.

Zondag 1 september 12:00, Fitter Club.

Personal Training.

Maandag t/m zondag op afspraak.

Evaluaties

Tussenevaluatie:	29 september	12:00
Eindevaluatie:	27 oktober	12:00

Fitness.

Zelfstandig of in overleg met je buddy tijdens onze openingstijden:

Maandag t/m donderdag	7:00 - 14:00 & 17:00 - 21:00 uur
Vrijdag:	7:00 - 14:00 uur
Zaterdag & zondag	9:00 - 14:00 uur

Wij zijn geopend op de volgende feestdagen tussen 9:00 en 12:00 uur:

Tweede Paasdag, Tweede Pinksterdag, Tweede Kerstdag

Wij zijn gesloten op de volgende feestdagen:

Nieuwjaarsdag, Eerste Paasdag, Koningsdag, Hemelvaartsdag, Eerste Pinksterdag, Eerste Kerstdag