



Meld je nu
aan!

fitter.club

fit 40 female.

in 8 weken naar een gezond lichaam.

Sport.

Nutrition.

Health.

Informatieavond over fit zijn na je 40e 2 mei 19:00.

Wil je fit worden en blijven na je 40e? Vraag je je af wat wél en niet werkt?
Kom naar onze informatieavond en ontdek hoe dit gaat
op een manier die bij jou past en vol te houden is.

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

Meer info of aanmelden? www.fitter.club

● Sport.

Wil jij je energie behouden, je stofwisseling ondersteunen en je goed voelen in je lichaam? Kom langs en ontdek wat de beste aanpak is voor:

Spierbehoud & Kracht
Cardio & Hartgezondheid
Mentale & Fysieke Energie
Gewichtsbeheersing



● Healthy aging & Hormonen.

Hormonen beïnvloeden je energie, stemming en prestaties. Ontdek hoe je jouw balans optimaliseert met praktische tips voor een gezonder, gelukkiger leven!



● Voeding.

Ontdek wat je wél en beter niet kunt doen voor:

- Rol van voedingsstoffen & hormonen
- Belang van spierbehoud & goede stofwisseling
- Voeding voor fysieke- en mentale energie

● Aanmelden kan vanaf nu.

Meld je aan via www.fitter.club, info@fitter.club of bij jouw trainer.

Meer info of andere vragen?

Ga naar www.fitter.club voor meer informatie over het programma en de tarieven.

Je kunt ook een email sturen naar:
info@fitter.club