

Hoe **gezond** ben jij?

ALPHENFIT.NL

Gezocht: 50 ongetrainde deelnemers

Vraagt u zich ook wel eens af hoe gezond u bent? Wij zoeken 50 deelnemers die 1 maand lang iets aan hun gezondheid en lichaam willen doen. Het beweegprogramma wordt op uw persoonlijke situatie afgestemd. Deze mogelijkheid staat open voor iedereen. Dus ook voor mensen met een minder actieve levensstijl.

Bijdrage deelname: 35 euro

Inclusief alle metingen, groepslessen, ROM-machine (totale lichaamstraining in 2x4 minuten), voedingsadvies en begeleiding door een personal trainer. Alle deelnemers krijgen als dank een stappenteller.

Meld u nu aan en doe mee

Tel: 0172 - 441 948



Concertweg 1a
Alphen aan den Rijn
www.allinsports.nl



ALPHENFIT.NL

Hoe **gezond** ben jij?

ALPHENFIT.NL

Unieke kans voor 50 deelnemers die hun levensstijl 1 maand willen veranderen.

De inhoud:

- Intakegesprek en meting.
- Individueel beweegprogramma
- Stappenteller
- Begeleiding door personal trainer
- Persoonlijk voedingsadvies
- Groot aanbod van trainingsmogelijkheden, waaronder de exclusieve ROM-machine.
- Eindmeting met bespreking van het resultaat.

Voor het totaalpakket van metingen, trainingen en begeleiding vragen wij een eenmalige vergoeding van € 35.

Wat meten we?

- Gewicht
- BMI
- Bloeddruk
- Hartfilmpje
- Vetpercentage
- Spiermassa
- Botmassa
- Lenigheid
- Conditie
- Kracht
- Coördinatie



**Extra voor alle deelnemers:
gratis 1 flesje
water per bezoek.**

Deelnamevoorwaarden:

Leeftijd vanaf 16 jaar. U traint tenminste 2x per week.
Aanmelding voor 1 maart 2010. Deze aanbieding geldt niet voor mensen die de afgelopen 12 maanden hebben getraind bij It's All-In Sports.