

Vrije fitness



Vrije fitness in het Heliomare Vitaliteitcentrum te in Velsen-Noord betekent sporten onder begeleiding van professionele trainers met als doel je fitter en vitaler te gaan voelen. Als jij je fit en vitaal voelt, kun je meer aan in je dagelijks leven.

Wat levert Vrije fitness je op?

Je zult merken dat je door geregeld te gaan sporten onder begeleiding meer energie krijgt en een betere fysieke belastbaarheid. Dat werkt door in je dagelijks leven. Je kunt wat je te doen hebt daardoor beter uitvoeren en op langere termijn ook volhouden.

Voor wie?

Vrije fitness is er voor iedereen vanaf 18 jaar die in een sportschool aan de slag wil onder begeleiding van professionele trainers.

Wat heb je nodig?

Je bent gemotiveerd om in beweging te komen en om geregeld te gaan sporten. Ook heb je sportspullen voor binnen nodig.



Wat houdt Vrije fitness in?

- Je start met een intake. In een afspraak van anderhalf uur worden jouw fysieke situatie in kaart gebracht, doelen geformuleerd en een trainingsschema opgemaakt;
- Daarna kun je meteen starten met zelfstandig sporten tijdens onze openingstijden (zie verderop). Dit kan onbeperkt;
- Naast individueel sporten kun je ook deelnemen aan een van onze groepslessen zoals het Core kwartier, Kick & Fun, Quick Fit en Virtual Spinning. Vraag naar het rooster bij een van de trainers;
- Als je een nieuw trainingsschema wilt, kun je dit vragen bij een van de trainers.

Waar vindt het plaats?

Vrije fitness kun je doen in het Heliomare Vitaliteitcentrum aan de Zonnewijzerstraat 3, 1951 MP, Velsen-Noord.

Wanneer kun je trainen?

Onze openingstijden zijn: maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 19.00 uur.

Wat zijn onze faciliteiten?

In het Vitaliteitcentrum vind je het volgende:

- Twee trainingszalen;
- Kleedkamers M/V, douches
- Toiletten M/V en invaliden
- Kluisjes
- Koffie/thee/water.

Onze trainers

Onze professionals zijn opgeleid in persoonlijke begeleiding en training of zijn gecertificeerd leefstijlcoach.

Wat kost Vrije fitness?

Actuele tarieven vind je op onze website www.heliomare.nl/vrije_fitness

Hoe meld ik mij aan?

Per mail: stuur een bericht naar info-VC@heliomare.nl

Per telefoon: bel naar 0251 - 21 55 02, 06 - 10 65 77 63

Per website: www.heliomare.nl/vitaliteitcentrum



www.heliomare.nl