



# MOVEMENT

## MOVEMENT CLUB 033

MEI 2020

### AANBOD MEI 2020

#### BUITEN TRAINING

##### 1-OP-1 & 1-OP-2 TRAINING

- Training inclusief materiaal
- Locatie naar keuze, in overleg met je
- Personal Trainer
- Huidige credits kunnen worden gebruikt voor het inboeken, of er kunnen nieuwe worden gekocht via de webshop
- Neem contact op met je trainer voor het boeken van een training, of mail naar: [info@movementamersfoort.nl](mailto:info@movementamersfoort.nl)

##### 1-OP-4 TRAINING & BOOTCAMP

- 1op4 training is inclusief materiaal, bootcamp is exclusief materiaal
- Huidige credits kunnen worden gebruikt voor het inboeken, of er kunnen nieuwe worden gekocht via de webshop
- Inboeken kan via het Virtuagym rooster onder 'online trainingen/ buiten trainingen'
- Staat jouw trainer er niet tussen in het 1op4 rooster? Contact jouw trainer om een les in te plannen
- Inboeken rooster 'online trainingen en buiten trainingen'

**Let op! De buiten 1op4 lessen en bootcamp zijn bij op het grasveld bij de Kaliumweg 8 en niet bij Movement**

**Rooster vanaf maandag 11 mei (kan worden geüpdate)**

**Maandag** 0900 Lars 1op4

**Maandag** 1900 Martijn 1op4

**Maandag** 1915 Natalie bootcamp, max 9 personen

**Maandag** 2000 Martijn 1op4

**Dinsdag** 0900 Lars 1op4

**Dinsdag** 1900 Adil 1op4

**Dinsdag** 2000 Adil 1op4

**Woensdag** 0900 Natalie 1op4

**Woensdag** 1900 Jan-Christiaan 1op4

**Woensdag** 1930 Natalie bootcamp, max 9 personen

**Woensdag** 2000 Jan-Christiaan 1op4

**Donderdag** 0900

**Donderdag** 1030 Maudy 1op4

**Donderdag** 1900 Jan-Christiaan 1op4

**Donderdag** 2000 Jan-Christiaan 1op4

**Vrijdag** 0900 Natalie 1op4

**Vrijdag** 1030 Lars 1op4

**Zaterdag** 0930 Jan-Christiaan 1op4

**Zaterdag** 1030 Jan-Christiaan 1op4

**Zaterdag** 1100 Lars 1op4

**Zondag** 1040 Diego 1op4

**\*Mis je in het aanbod van 1op4 bepaalde tijdstippen?** Laat het ons dan weten, dan kijken we naar de mogelijkheden

## IOPI PERSONAL TRAINING - AAN HUIS

Bij 1op1 Personal Training aan huis komt jouw Personal Trainer of een Personal Trainer naar keuze bij jouw thuis de work-out geven mét materiaal.

Wil je hardlooptraining met body weight oefeningen tussendoor? Dit kan ook! Geef dit dan aan bij ons en wij zullen dit voor jou verzorgen.

Uiteraard zullen we de training alleen geven indien er geen verschijnselen van het Corona virus aanwezig zijn.

Eén sessie kost **59,50 euro** inclusief reisvergoeding. Het 1op1 pakket is voor onze Movement Members beschikbaar in de webshop voor 3 sessies van intotaal **178,50 euro**. Na aanschaf van het pakket neemt jouw Personal Trainer of Larissa contact met je op voor de planning.

## KIDS BOOTCAMP

We organiseren vanaf volgende week maandag 11 mei een kidsbootcamp op woensdagmiddag van 16:00-16:45, op het grasveld bij de Kaliumweg 8. Wilt jouw zoon of dochter hieraan meedoen? Stuur dan even een mail naar: [info@movementamersfoort.nl](mailto:info@movementamersfoort.nl) en we zullen afhankelijk van het animo een groep vormen

## ONLINE MOVEMENT WORKOUTS

Doe samen mee met jouw Personal Trainer en ga samen aan de slag met een 30 minuten **online workout**. De trainer doet de gehele work-out met je mee en coacht je erdoorheen!

Wil jij de komende drie weken, drie **video workouts** per week van 30 minuten ontvangen, waarbij je thuis door middel van online coaching je **fitness** of **kickboks** workout kunt doen?

Wil jij door middel van online Movement video's thuis aan de slag? Koop dan nu als Movement Member het pakket in onze webshop onder het kopje 'Online Movement'; 'Online Movement Fitness' of 'Online Movement Kickboksen' voor **49,50 euro**.

Als niet-lid kun je een mail sturen naar [info@movementamersfoort.nl](mailto:info@movementamersfoort.nl) en zullen wij het voor je in orde maken.

**NEEM 2 VAN BOVENSTAANDE PAKKETTEN (ONLINE MOVEMENT - KICKBOKSEN EN FITNESS) T.W.V. 99,- EURO AF VOOR EEN COMBI-PRIJS VAN 75,-**

*\*We waarderen het als deze video's in eigen bezit worden gehouden en niet worden gedeeld met anderen*

## WORKOUT SCHEMA'S

Wil jij thuis aan de slag zonder online content?

De Personal Trainers van Movement hebben verschillende trainingsschema's gemaakt welke jij kunt gebruiken om thuis te trainen!

**Pakket 1** bestaat uit specifieke oefeningen, met 4 onderdelen per week:

- 1: Armen + Borst
- 2: Benen + Billen
- 3: Schouders + Buikspieren
- 4: Rug

**Pakket 2** bestaat uit full-body oefeningen, 3 schema's per week.

Iedere week ontvang je dus weer verschillende oefeningen voor armen, borst, billen etc. Een pakket voor 4 weken kost 24,95 euro en een combi-pakket (dus pakket 1 + 2) kost 34,95 euro!

Voor meer info, mail naar [info@movementamersfoort.nl](mailto:info@movementamersfoort.nl)

## IDEEËN OF SUGGESTIES?

Heb jij nog ideeën of suggesties? Laat het ons dan vooral weten!

## SKYPE TRAINING

Bij de 1op1 Skype training ontvang je coaching op afstand via Skype door middel van:

- Training Full body work-out
- Wij brengen vooraf het benodigde materiaal bij jou thuis: kettlebel, gewichtjes, elastiek en een matje
- Jouw PT'er geeft vervolgens online bij Movement training aan de sporter thuis via Skype
- 3 trainingen, 1x per week

Eén sessie kost **49,50 euro**. Het 1op1 pakket is voor onze Movement Members beschikbaar in de webshop voor 3 sessies van intotaal **148,50 euro**. Na aanschaf van het pakket neemt jouw Personal Trainer of Larissa contact met je op voor de planning.

Ben je geen Movement lid, kun je mailen naar [info@movementamersfoort.nl](mailto:info@movementamersfoort.nl) om de sessies in te boeken.