



bewegingsstudio **De Gaard**
Oudestraat 56 7161DX Neede
tel. 0545-296057 Email. info@degaard.nl

prijzen aerobics/fitness 2020

OOK IN 2020 GEEN INSCHRIJFGELD EEN GRATIS PROEFWEEK EN GRATIS DESKUNDIGE BEGELEIDING

- Knipkaart 10-lessen p 71,00 één heel jaar geldig
- Maandabonnement: p 32,00 per maand, zo vaak je wilt
 p 23,50 per maand 1 x per week
- Jeugd (t/m 17 jaar): p 17,00 per maand 1 x per week
 p 22,50 per maand onbeperkt
- losse les p 8,00
- Begeleid Afslanken, Personal Training en Easy Taping op afspraak.
- Theaterdans ó op basis cursusabonnement ó zie speciale folder of informeer aan de balie. Combinatie met een gewoon abonnement is mogelijk.

tijden fitness v.a. juli 2020 - (zie ook: www.degaard.nl)

maandag	08:30 - 12:15	en	14:00 - 21:00 uur*
dinsdag	08:30 - 12:15	en	14:00 - 21:00 uur*
woensdag	08:30 - 12:15	en	14:00 - 21:00 uur*
donderdag	08:30 - 12:15	en	14:00 - 21:00 uur*
vrijdag	08:30 - 12:15	en	14:00 - 21:00 uur*
zaterdag	08:30 - 11:3		

(* let op: Er is altijd een trainer aanwezig om u te helpen maar niet op alle uren is er intensieve begeleiding)



bewegingsstudio **De Gaard**
Oudestraat 56 7161DX Neede
tel. 0545-296057 Email. info@degaard.nl

lesrooster aerobics v.a. juli 2020- (zie ook: www.degaard.nl)

maandag	9:00 - 9:45 10:00 - 10:45 15:30 ó 16:15 16:30 ó 17:15 18:30 - 19:15 19:30 - 20:15 20:30 - 21:15	Bodyshape Fit-Plus (alleen50+) Kids Dance (6 t/m 8 jaar) Kids Dance (9 t/m 12 jaar) Easy Riding (indoor cycling basis) Total Workout Zumba
dinsdag	9:00 - 9:45 10:00 - 10:45 18:30 - 19:15 19:30 - 20:15 20:30 - 21:15	Fit-Plus / Bodyshape (alleen 50+) Fitplus / Bodyshape Power Pump H.I.I.T (high intensity) Indoor Cycling
woensdag	9:00 - 9:45 10:00 - 10:45 18:30 - 19:15 19:30 - 20:15	In Balance Beter Bewegen Pilates Body Shape
donderdag	9:00 - 9:45 10:00 - 10:45 18:30 - 19:15 19:30 - 20:15 20:30 - 21:15	Total Workout Beter Bewegen (alleen 50+) Power Pump Indoor Cycling Zumba
vrijdag	9:00 - 9:45 18:30 - 19:15	Fit-plus (50+) Power Pump
zaterdag	9:00 - 9:45 10:00 - 10:45	Indoor Cycling Total Workout

De Gaard: gezond, gezellig, verantwoord

Omdat iedereen graag verantwoord, veilig en gevarieerd sport zorgt Studio de Gaard altijd voor deskundige begeleiding. Sporters kunnen rekenen op zeer goed opgeleide trainers en docenten die letten op veiligheid, adviseren over een te volgen programma en in dien gewenst intensief begeleiden om gewenste trainingsdoelen te bereiken. Ook voor blessure behandeling is hoogwaardige kennis aanwezig. (maak hiervoor een afspraak)

De docenten en trainers van De Gaard stellen hun lesprogramma zelf samen en kunnen daardoor optimaal tegemoet komen aan ieders wensen.

hulp bij afslanken

Hanneke Wamsteeker is een ervaren afslankcoach en kan u helpen om een gezond gewicht te krijgen en te houden. In een cursus van tien weken leert om naast het sporten op een verantwoorde manier te eten.

speciale programma's voor ouderen

Ook op hogere leeftijd kan sporten zeer gezond zijn. Botten en spieren sterk, gewrichten soepel en conditie op pijl op houden door bewegingslessen kan tot op hoge leeftijd. Studio De Gaard heeft hiervoor speciale programma's en dat die succesvol zijn bewijst menig sporter die de tachtig ruim is gepasseerd.

gevarieerd trainen met één abonnement

Trainen bij de sportschool betekent vaak een keuze tussen fitness of deelnemen aan een groepsles. Toch kan het plezierig zijn om beide mogelijkheden te benutten. Afwisseling is boeiend en met verschillende soorten training zijn meerdere doelen te bereiken. Bij De Gaard geeft uw abonnement daarom toegang tot zowel fitness als groepslessen.

zorg voor hygiëne

De Gaard hecht zeer aan hygiëne. Om ook uw medesporters in een schone omgeving te kunnen ontvangen en de apparatuur te beschermen zijn bij ons **schone binnenschoenen** en het gebruik van een **handdoek** verplicht.

Wij vragen er begrip voor als wij zo nu en dan op de naleving van de hygiëneregels controleren. Wij danken u bij voorbaat voor uw medewerking. Samen houden we De Gaard schoon.

leerbedrijf

Studio De Gaard is een erkend leerbedrijf. Studenten van de opleidingen Sport en Beweging en van Dans kunnen stage lopen bij De Gaard. U zult dus naast onze vaste trainers ook regelmatig nieuwe gezichten tegen- komen die klaar staan om u te helpen.

Covid-19

Vanaf 1 juli gelden er een aantal speciale maatregelen in verband met het tegengaan de verspreiding van het Covid-19-virus.

- sporters reserveren lessen via de gratis app. Compedfit
- sporters en medewerkers houden 1,5 meter afstand van elkaar.
- sporten is alleen toegestaan voor sporters die geen klachten hebben die met Covid-19 kunnen samenhangen.
- douches en kleedkamers kunnen niet worden gebruikt

De Gaard wordt goed geventileerd. Studio De Gaard heeft een ventilatiesysteem dat de lucht uit de binnenruimte direct afvoert naar buiten en frisse lucht naar binnen haalt.

Studio De Gaard zorgt voor een aantal extra sanitaire voorzieningen. Bij binnenkomst treft u een zuil aan om uw handen te desinfecteren en na elk uur maken medewerkers van De Gaard toestellen schoon. Op de toiletten vindt u een desinfecteringsmiddel waarmee u zelf na gebruik de ruimte kunt reinigen.