

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

Soms is sporten alleen niet genoeg om een ideaal gewicht te bereiken en is het nodig om ook de eetgewoonten aan te passen. De Gaard bespreekt graag met u hoe u dat het best kunt doen.

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.

extra-voordelig koffie en thee drinken

Een kopje koffie of thee na het sporten maakt een sportief uitje compleet. Bij de opening van het nieuwe gebouw van De Gaard hebben de leden daarom een koffietafel geschonken.

Met een koffie- en theekaart is een volle kop extra voordelig.

U kunt de koffie- en theekaart krijgen aan de balie. Hij kost slechts vijf euro voor tien kopjes.

korting op uw ziektekostenverzekering

Ziektekostenverzekering Menzis biedt leden van Studio De Gaard een collectieve ziektekostenverzekering aan omdat mensen die regelmatig sporten minder vaak een dokter nodig hebben. Indien u gebruik maakt van dit aanbod kunt u een korting op uw premie krijgen. Informatie vindt u in de folder die op de balie staat.

openingstijden tijdens vakanties en feestdagen

Studio De Gaard is het gehele jaar geopend met uitsluiting van bijzondere feestdagen. Op Koningsdag is De Gaard -s ochtends geopend. U kunt dan iets bijzonders verwachten. In het Hemelvaart weekend is De Gaard gesloten. Tijdens de zomervakantie is er een aangepast rooster, dat tijdig beschikbaar is. U kunt onze openingstijden ook vinden op het internet (www.degaard.nl).

Tijdens het Hemelvaartweekend is De Gaard gesloten van donderdag tot en met zondag.