

FIT-OUT

SPORTS & HEALTHCLUB



UNIEK CONCEPT

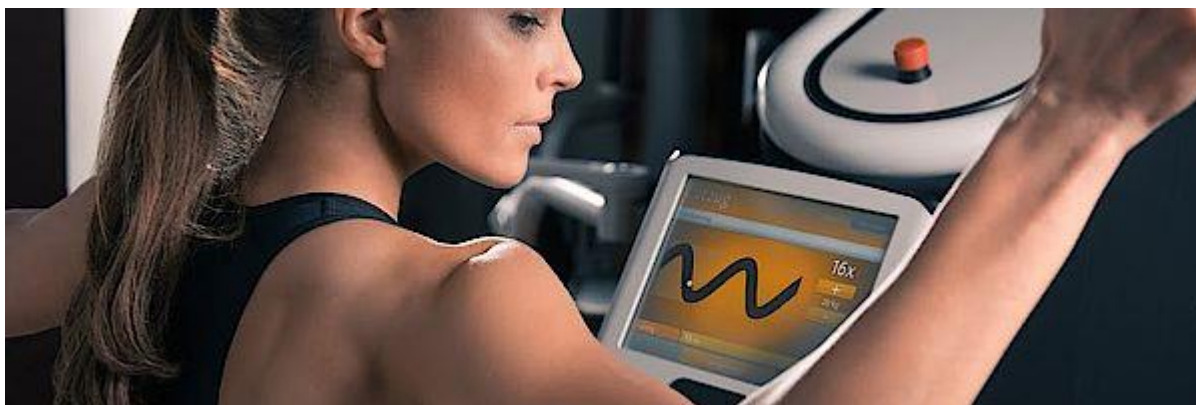
- Steeds doelgericht trainen onder begeleiding van professionele sportcoaches
- eGYM – cirkel, fit & vitaal in 30 minuten
- Fitnessruimte met moderne cardio- en krachttoestellen
- Small groupslessen/ functionele trainingen
- Ruim aanbod groepslessen : Cardiobox, Dance Fiesta, - Bokwa, Core Training, BBB, Yoga, Spinning,...
- Wellness : sauna, stoombad en douches



AANBOD WERKNEMERS VOLVO

Bent u werknemer bij Volvo Cars/Trucks?

Word dan lid van Fit-Out en ontvang bij uw lidmaatschap 1 of 2 maanden gratis, inclusief lidkaart en verzekeringen. Maak een afspraak om te genieten van dit unieke aanbod op 09/238.16.38 voor Fit-Out Destelbergen of 09/337.00.92 voor Fit-Out Lochristi.



EGYM

MAKE EGYM FITNESS *YOUR LIFESTYLE*

Op zoek naar een manier om fitter & vitaler te worden? Maar heb je weinig tijd en wil je ondertussen ook met plezier bewegen? Maak kennis met de eGym-cirkel!

Wat is de eGym-cirkel?

De eGym-cirkel is een slimme combinatie van 10 volautomatische toestellen. De eGym-coach stelt eenmaal alle toestellen voor je in en al je persoonlijke gegevens, zoals je zitpositie en trainingsgewicht worden automatisch bewaard op een chipkaart. Elke deelnemer traint en wisselt vervolgens op hetzelfde moment, waardoor je **binnen 30 minuten** een complete workout doet. Zonder wachttijden en zonder dat het saai wordt.

Tijdens de training krijgt je via je persoonlijke Touch display trainingsinstructies waardoor eventuele blessures of een onjuiste uitvoering van de beweging tot het verleden behoren. Je traint dus snel, veilig en bovendien heel eenvoudig!

Waarom trainen op de eGym-cirkel?

- Eenvoudig & veilig trainen dankzij de volautomatische toestellen en je persoonlijke chipkaart;
- Effectieve training, slechts 2 x 30 minuten per week;
- Resultaatgericht trainen door optimale begeleiding;
- Altijd & overall inzage in je trainingsresultaat;
- Fit & Vitaal in 30 minuten!

CONTACTGEGEVENS

FIT-OUT DESTELBERGEN

Damvallestraat 40
9070 Destelbergen
tel: 09 238 16 38
e-mail: destelbergen@fit-out.be

FIT-OUT LOCHRISTI

Antwerpsesteenweg 69-0101
9080 Lochristi
tel: 09 337 00 92
e-mail: lochristi@fit-out.be