



'Lichamelijk ongemak is een uitnodiging tot inzicht, groei en ontwikkeling van lichaam, energie en geest.'

Nancy van der Hoek

WAARDEBONNEN

Leuke extra's om straks weer te sporten

Voel je de behoefte om na de *lockdown* (weer) lekker aan jezelf te werken? Om je lichaam aan het werk te zetten, te bewegen en je goed in je vel te voelen? Als de deuren van ons sportcentrum weer open mogen, helpen we je er graag bij.

Van Lockdown naar Open Up!

Als Centrum voor Positieve Gezondheid verspreiden wij natuurlijk graag positiviteit! Daarom bieden we jou 4 waardebonnen (zie achterzijde) die je kunt inruilen wanneer de deuren van ons centrum weer mogen openen.

Een extra duwtje in de rug om je weer lekker in je vel te voelen! Sporten bij ons is veilig. Wij volgen de richtlijnen van het RIVM, er is voldoende ventilatie en sporten in kleine groepen.

Meer info: www.nancyvanderhoek.nl

NANCY VAN DER HOEK BODY | MIND & BEING

Nijverheidscentrum 42
2761JP Zevenhuizen

T: 0180 – 63 44 65

E: info@nancyvanderhoek.nl

WAARDEBONNEN

Waardebon: Gratis proefweek

Een keuze voor een sportcentrum is heel persoonlijk. Daarom bieden wij je een week gratis sporten bij ons aan. Je kunt fitnessen en groepslessen volgen. Kun je rustig ervaren of de lessen en de sfeer bij je passen. Het is heel belangrijk dat jij je fijn voelt!

Waardebon: GRATIS Cursus Fitness Vitaal t.w.v. €90,-

Voor beginners

Als je lid wordt van ons sportcentrum, krijg je met deze waardebon de cursus *Fitness Vitaal voor beginners* cadeau!

- Voor mensen zonder sportervaring
- Beginnen op eigen niveau
- 3x 1-op-1-les met een instructeur
- Werken met toestellen en materialen
- Bewegen en juiste houding
- Gezondheid en immuunsysteem versterken
- Spierkracht, conditie verbeteren, afvallen
- Juiste inspanningsbelasting

Waardebon: GRATIS Cursus Pilates t.w.v. €90,-

Voor beginners

Als je lid wordt van ons sportcentrum, krijg je met deze waardebon de cursus *Pilates voor beginners* cadeau!

- Voor mensen zonder Pilates ervaring
- Beginnen op eigen niveau
- 3x kleine groepsles
- Body & Mind
- Zeer geschikt bij rugklachten
- Houding
- Stabiliteit
- Coördinatie
- Ademhaling
- Focus op lichaam en geest

Waardebon: GRATIS Fysiotherapie Consult t.w.v. €30,-

Kan al vanaf 1 juni 2020

Heb je een lichamelijke klacht en zou je willen weten wat er aan de hand is? Tijdens het *Fysiotherapie Consult* van 30 minuten neemt fysiotherapeut Nancy van der Hoek, samen met jou, jouw klacht onder de loep en krijg je advies.

Gratis handdoek voor de eerste 15 nieuwe leden die wij na de heropening mogen verwelkomen.

Waardebonden geldig vanaf 1 juli t/m 31 augustus 2020

Meer info: www.nancyvanderhoek.nl



Nancy van der Hoek

BODY | MIND & BEING