



# KIES VOOR:

## Snel en effectief uw doel behalen?

# PERSONAL TRAINING!

Naast de mogelijkheid tot gevarieerd en gezellig sporten staat kwaliteit hoog in het vaandel bij Sportcentrum Jan de Rooy. Een goede intensieve begeleiding biedt hierbij extra mogelijkheden om uw gewenste resultaat te bereiken. Om dit te realiseren biedt Sportcentrum Jan de Rooy u dan ook de mogelijkheid om te sporten onder begeleiding van een Personal Trainer.

Er zijn verschillende Personal Trainers beschikbaar binnen het sportcentrum waardoor u zelf iemand kunt selecteren op de kwaliteiten en specialiteiten die u aanspreken. De Personal Trainers werken volgens een internationaal concept, genaamd LAPT, waarvoor speciale programma's zijn gevolgd en behaald. Deze nieuwe vorm van training is individueel mogelijk maar ook tot een combinatie van één op vier personen. Dit concept maakt Personal Training haalbaar en betaalbaar voor iedereen. Zowel leden als niet leden kunnen deelnemen.

### Behaal uw persoonlijke doel

Personal Training is de manier om lang gekoesterde doelen eindelijk te behalen. Samen met uw trainer bespreekt u deze doelen zodat er een schema kan worden opgesteld. Vanaf dat moment gaat u daar één of meerdere momenten per week samen aan werken. Samen heeft u de beschikking over diverse ruimtes en de toegang tot het gebruik van materialen ter ondersteuning van het opgestelde programma. De trainingen kunnen zowel binnen als buiten plaatsvinden. Naast een trainings-schema en aansluitend voedingsadvies is uw trainer ook uw matje. Hij helpt, motiveert en heeft er alles voor over om samen met u de vastgestelde doelen te behalen.



**Kelly, 34 jaar en Lincy, 36 jaar - Goirle**  
Samen met personal trainer Jan

### Gevarieerd sporten met de juiste persoonlijke aandacht

Ongeveer een jaar geleden ben ik lid geworden van het sportcentrum. Aangezien ik mijn rug wilde versterken ben ik in aanraking gekomen met personal training. Inmiddels heb ik een volledige serie individueel afgerond en bij mijn trainer Jan vond ik het doelgericht sporten waar ik naar op zoek was. De persoonlijke aandacht is superfijn en waar ik er eerst tegen opzag om te gaan sporten zie ik het nu als een uitje! Naast het sporten ondersteunt Jan me ook op het gebied van voedingsadvies. Inmiddels ben ik aan mijn tweede serie begonnen samen met mijn vriendin Lincy.

We kunnen elkaar oppeppen en zijn aan elkaar gewaagd. Daarnaast is het ook extra gezellig om je samen in het zweet te werken, aldus Kelly.

### 1 x per week alles geven en elkaar lekker oppeppen!

Na de positieve ervaringen van Kelly kon ik niet achterblijven. Inmiddels gaan we al enkele weken samen sporten. Jan maakt er steeds weer een gevarieerde les van met oefeningen voor de buikspieren, een stukje boksen, grondoefeningen etc. Iedere les is anders en hij zweept ons lekker op om onze doelen steeds te verleggen. Na afloop voel ik me fit en herboren en kan ik er weer even tegenaan, aldus Lincy.



**Charlotte van Alphen**  
Personal trainer

### Nieuwe Personal Trainer

Sporten is echt een passie van Charlotte en zij wil door middel van trainingen dan ook graag met u aan de slag om sporten plezierig te maken en de door u gestelde doelen te bereiken. Charlotte is gespecialiseerd om u te helpen met het verliezen van gewicht, het verbeteren van uw conditie, het geven van functionele en core stability trainingen en het bieden van begeleiding om wedding fit te

worden. Wilt u kennismaken met Charlotte? Meld u dan aan voor een vrijblijvend gesprek.



### Start met Personal Training!

Personal Training is voor iedereen haalbaar en betaalbaar. Daarnaast biedt Sportcentrum Jan de Rooy dit aan voor zowel leden als niet leden. Bent u nieuwsgierig geworden naar de mogelijkheden of heeft u bepaalde doelen welke u wilt behalen? Meldt u dan aan bij onze informatiebalie of neem telefonisch contact op via tel. 013 - 534 2560.

Onze Personal Trainers kunnen niet wachten om met u aan de slag te gaan!



**"Sporten is voor ons echt een uitje geworden!"**

[WWW.JANDEROOY.NL](http://WWW.JANDEROOY.NL)

**Jan DE ROOY**  
SPORTCENTRUM  
Het Sportcentrum met Sfeer sinds 1978!

MA'S. BEKIJK ONS VOLLEDIG AANBOD OP ONZE WEBSITE.

