



Synergie

HAPPY BODY

De voordelen van een
persoonlijke coach

- Persoonlijke aanpak en aandacht.
- Voortdurende bijsturing
- Intensieve opvolging
- Gediplomeerde begeleiding
- Totaal begeleiding: voeding, beweging, mindset

EEN GOED PLAN IS DE START VAN ELK RESULTAAT!

Met dit pakket verwerft je inzicht in je huidige conditie, je lichaamssamenstelling en je voeding.

Na de eerste afspraak ga je naar huis met een plan van aanpak

VOEDINGSBEGELEIDING

MARINA PEETERS

Eerste afspraak met Marina Peeters voor:

- 1 wellnessanalyse: conditietest + vetverbrandend vermogen en lichaamssamenstelling Vet/ spiermassa
- 1 voedingsanalyse en bespreking adhv energiedagboek
- Voorzie voor deze afspraak ongeveer 2,5u
- Doe gemakkelijke kledij aan voor de conditietest op de fiets (max 20min)

Tweede en derde afspraak met Marina

- 2 X 1u of 4 X 30 min persoonlijke Voedingscoaching (kan ook per zoom of skype) breng je agenda mee zodat je de tijd voor jezelf kan reserveren.
- Na deze start coachings weet je al heel helder waar je persoonlijke valkuilen liggen.
- Wil je extra coaching dan kan dit in onderlinge afspraak



Marina Peeters, master bewegingswetenschappen en voedingscoach. Reeds 25 jaar werkzaam in het gedachten goed van Sonja Kimpfen

STUDIO

Synergie



Het Geheel is meer dan de som der delen

BEWEGINGS BEGELEIDING

Marc De Jonck



Een personal trainer biedt vele voordelen: exclusieve aandacht, de voortdurende bijsturing in de uitvoering van je oefeningen. Uitgekiende oefeningen exclusief op jouw maat.

Dehaalt het beste uit jezelf door een motiverende coach. Zo realiseer je stap voor stap jouw persoonlijke doel.

2X personal bewegingscoaching.

Marc toetst bij jou de verschillende bewegingsmogelijkheden en begeleid je naar het beoogde resultaat. .

Marc De Jonck: Master bewegingswetenschappen en revalidatiecoach

HAPPY BODY

Bijdrage voor dit startpakket: 510 euro

Bonus bij reservatie van dit startpakket voor 1 maart 2021

- 10 % korting (459 euro)
- + bestseller: Dé 10 synergieprincipes voor de beste vorm op elke leeftijd! (waarde 25 euro)
- + 1 maand gratis COFIT PLUS BEWEGINGSPROGRAMMA (lessen Sonja en Marc) (waarde 44 euro)

4 live Zoomlessen per week.



Voor extra persoonlijke training reserveer bij uw trainer.

Personal Coaching (1 uur) beweging op maat	€60,00
Wellness Analyse (1,5 uur)	€90,00
Medische Coaching (1uur) + aangepast programma (Diabetes, rugproblematiek	€75,00
Voedingsanalyse: energiedagboek analyse + 1uur bespreking + plan van aanpak	€150,00
Opvolging Voeding + aanpak persoonlijke valkuilen.	€ 75,00

Voor meer info en reservatie:

Marina Peeters: marina.peeters@proximus.be: 0476 7728 07

Marc De Jonck: synergie@synergie.be 0486507868

Sonja Kimpen: sonja.kimpen@synergie.be of 0486 48 80 68