

WINNEN START MET EEN GOED PLAN!

Bij Marina Peeters:

- 1 wellnessanalyse: conditietest + vetverbrandend vermogen en lichaamssamenstelling: Vet/ spiermassa

De voordelen:



Je weet op één afspraak van 2u: je persoonlijke beginsituatie. Waaronder: wat is je vetverbrandend vermogen en je lichaamssamenstelling (Verhouding spier/ vetmassa.)

Dit wordt besproken en je gaat met een plan van aanpak naar huis. Zo is de eerste stap gezet naar je vitale toekomst.



Gratis Startcadeautjes!

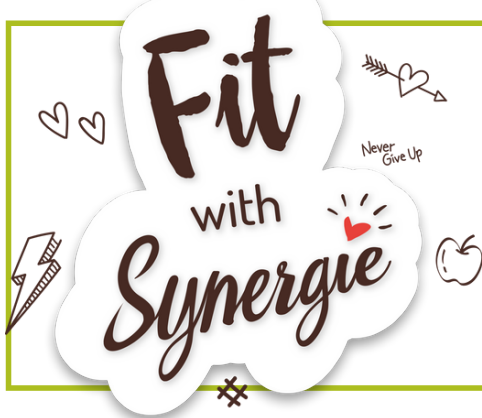
- Bestseller Sonja Kimpen: De beste vorm op elke leeftijd.
- 14 dagen Online Bewegingprogramma cofit plus

Wellnessanalyse

120 euro + gratis bestseller en 14 dagen gratis cofitplus. (Waarde 44 euro)

De wellness analyse gaat door in de synergiestudio te Berchem. Marcel Aubertinlaan 47 . (Vlak bij snelweg)

Alle coaches bij Synergie zijn Master in de bewegingswetenschappen en voedingscoach



Synergie

Wat kan je precies verwachten?

Wellnessanalyse

Bij een Wellness analyse worden er gedurende 1,5 uur verschillende metingen uitgevoerd om je fysieke toestand te bepalen. Meting lichaamssamenstelling: gebaseerd op de Tanita bio-impedantiemeting. Je krijgt een precieze weergave van de samenstelling van je lichaam: lichaamsvet, de vetvrije massa (spiermassa), het water (vocht) worden gemeten en het visceraal vet dat tussen de organen zit.

Meting fitheid: aan de hand van je hartslag tijdens de Harvard steptest wordt je conditie (VO2 max) en je vetverbrandend vermogen berekend. Gebaseerd op de uitslag wordt een persoonlijk fitheidsprofiel opgesteld.

Op basis van de testresultaten stelt Marina een persoonlijk actieplan op rekening houdend met jouw doelen en beschikbare bewegingstijd: je hartslag is je gids en op basis van je hartslag is het mogelijk om week na week jouw doelen te halen.

COFIT plus

De combinatie van vooraf opgenomen videotrainingen en het 'samen sporten'-gevoel geeft jou de wekelijkse stok achter de deur. Er is interactie, dynamiek, leven en vooral...aanstekelijke en motiverende energie! Jouw wekelijkse afspraak met gelijkgestemden houdt je op koers voor je vitaliteit en energieke gevoel.

De bestsellers van Sonja Kimpen hebben al duizenden mensen op de rit gezet van een energie levensstijl in de beste vorm.



**Kom met gemakkelijke sportieve kledij en een handdoek.
Voor een afspraak mail naar Sonja.kimpen@synergie.be**