

Samen Fitness

“Ik voel me hier hélemaal op mijn gemak”



samen
fitness

Bewegen is goed voor een mens!

Natuurlijk... het maakt u fitter, sterker, slanker en leniger. Het vergroot het uithoudingsvermogen en geeft energie. Bewegen is ook goed voor de hersenen én voor uw humeur. Samen Fitness is fitness voor de wat oudere doelgroep. Geen fitnesszaal vol gespierde jonge mensen, maar gezellig samen met leeftijdsgenoten in een veilige omgeving fitnessen.

Samen Fitness beschikt over een prachtige fitnesszaal, met onder andere apparatuur op luchtdruk, welke makkelijk en veilig in te stellen zijn. U kunt alleen komen sporten of samen binnen onze ruime openingstijden.

We helpen u op weg

Als u voor het eerst komt, laten wij u alles zien. Samen met u maken we een trainingsprogramma op maat. Meerdere keren per week worden er groepstrainingen gegeven zoals balanstraining en bootcamp.

Bootcamp

Een buitentraining in de tuin van Samen Fitness. Er wordt onder andere gewerkt aan conditie en spierversterking, middels eigen lichaamsgewicht en klein fitness materiaal.

Balanstraining

De focus tijdens deze training ligt op het trainen en behouden van balans/ evenwicht.

Kijk voor de abonnementen en tarieven op onze website.

Openingstijden Samen Fitness

Maandag 8.00 tot 20.00 uur

Dinsdag t/m vrijdag 8.00 tot 17.00 uur

Zaterdag 8.00 tot 12.00 uur



Het therapie-bad van Samen Fitness is rond de 32 graden (en beschikt over een tillift). Bewegen in warm water is een manier van bewegen die minder belastend werkt op het lichaam. Hierdoor is het bewegen in warm water ook geschikt voor personen met een lichamelijke beperking en/of klachten.

Aquafit

Aquafit is een groepstraining op en met muziek. Onder begeleiding van de bewegingsagoog worden de spieren en conditie getraind.

Therapie zwemmen

Individueel (vrij) zwemmen met eigen begeleiding gericht op langer vitaal blijven en preventieve inzet op gezondheid, inclusief een instructie over alarmsystemen, de tillift en het oefenprogramma indien dat gewenst is.

Samen Fitness

Jacob Ruysdaellaan 30
1741 KW Schagen
t 088 - 619 4537
samenfitness@wzgsamen.nl



samenfitness.nl