



**Nivelle**  
Health Club

**GROW IN YOUR OWN WAY**

**PERSONAL TRAINING - (SMALL) GROUP LESSONS**

Bij Nivelle Health Club draait sporten niet om prestaties, maar om groeien op jouw tempo. In een kleinschalige en motiverende setting, helpt Andres je bouwen aan meer kracht en energie. Liesbeth blijft het vertrouwde gezicht voor de kinesithérapie.

Zin in een boost voor je lichaam? We begeleiden je graag!

*Tot gauw, Liesbeth en Andres*



**MEER INFO OF INSCHRIJVEN (PROEF-)LES?**

**[WWW.DEPREZ-KINE.BE](http://WWW.DEPREZ-KINE.BE)**

**M: [LIESBETH@DEPREZ-KINE.BE](mailto:LIESBETH@DEPREZ-KINE.BE) - T: 0476/44.23.10**



### 1. personal training

met coach Andres

**1 p. €60**

1-op-1 sporten op jouw niveau en tempo

**2 p. €40 pp. - 3 p. €35 pp.**

Train met je sportbuddy aan je eigen doel



### 2. small group lessen

met coach Andres

**4 p. €25 pp. - 5 p. €20 pp.**

Stel zelf je groepje samen en train aan kracht, cardio, core en body control



### 3. groepslessen max. 8 matjes

met coach Andres

#### -Start Slow & Grow:

rustig sterker en stabiel worden

#### -Build Core & More:

een mix van kracht, core en balans

**Proefles €12 - losse beurt €20 - 5 beurten €80 - 10 beurten €160\***

\*1 beurt gratis bij opname binnen de 12 weken



Training met Andres: water inbegrepen, douchen mogelijk (eigen handdoek), vraag naar tarieven op locatie. Jassen en tassen blijven in de hal, kleine persoonlijke spullen kunnen in de oefenruimte. Wij zijn niet verantwoordelijk voor ongevallen/blessures/diefstal.



### 4. train on your own

met je sportbuddy of alleen

**10 beurten €100\***

\*kinepatiënt: 10 beurten €80

Gebruik de faciliteiten zonder begeleiding



### 5. kinesitherapie

met Liesbeth

**therapie met terugbetaling**

Liesbeth is gedeconventioneerde

Na je therapie nog even sporten? gratis

*Find us*

Leupegemstraat 22  
9700 Oudenaarde

*Follow us*



@deprez\_liesbeth\_kine

\*Op afspraak: aanbod 1, 2 en 5; op reservatie: aanbod 3 en 4 - zie online voor de uren