

Prijsoverzicht



SHAPELIFTERS
PERSONAL TRAINING & HEALTH COACHING

Personal training op maat

Shapelifters biedt verschillende personal training pakketten aan om zoveel mogelijk aan jouw wensen, behoeften en budget te kunnen voldoen.

Kies uit de volgende pakketten: **Premium** of **Basic** indien je een traject gerichte aanpak wilt met een personal trainer. Zodra je een keuze heb gemaakt in de personal trainer waarmee jij wilt samenwerken in je traject plan je samen een intakegesprek in en start jouw traject. Indien je geen personal training nodig hebt, maar alleen advies en sturing, dan is het personal coachingstraject een goed alternatief. De personal trainer waarmee jij samen wilt werken wordt jouw online personal coach. Weet je het niet zeker of heb je nog vragen? Maak dan een afspraak voor een gratis kennismakingsgesprek.

Zoek je wat anders? Kijk voor meer informatie in ons volledig aanbod. Staat het er niet tussen? Laat ons het weten!

Kortingen

Sessiekorting – Duo/Personal training premium & basic

Op de lidmaatschappen gelden sessiekortingen. Bij Shapelifters wordt je beloond op de hoeveelheid sessies die je per week wilt inplannen. Als je vaker wilt komen trainen en werken aan je doel(en) dan krijg je € 5 euro korting per les.

In één keer betalingskorting – Duo/Personal training premium & basic

Indien je ervoor kiest om alles (3 of 6 maanden) in één keer te betalen ontvang je **5% korting** over het totaalbedrag.

Referentiekorting

Ontvang **€ 50** bij het refereren van een vriend, familielid, collega, etc. die zich aanmeldt voor een personal training lidmaatschap 3 of 6 maanden. Hoe meer mensen je refereert en zich aanmelden voor een personal training traject hoe meer geld je kan verdienen.*

**Voorwaarden referentiekorting:*

- 1. De referentiekorting is alleen toepasbaar door aangemelde cliënten van Shapelifters.*
- 2. De referentiekorting is alleen geldig bij het vooraf melden van een referentie. Indien de gerefereerde persoon zich al heeft aangemeld voor een lidmaatschap is de referentiekorting niet meer toepasbaar op de aangemelde persoon.*
- 3. De referentiekorting mag meerdere malen gebruikt worden.*
- 4. De referentiekorting is alleen toepasbaar door één persoon.*

De referentiekorting wordt verrekent op de eerst volgende factuur/incasso wanneer het aanmelden bij lidmaatschap van de vriend, familielid, collega, etc. afgerond is. Indien er geen personal training meer gepland staat ontvangt de persoon die de referentie heeft ingediend €50 gestort op de bankrekening.

Alle prijzen zijn incl. 9% BTW. De voorwaarden in dit document zijn bijgewerkt en actief sinds: 12-11-2019.

Premium - DUO/Personal training



SHAPELIFTERS
PERSONAL TRAINING & HEALTH COACHING

Het Premium pakket is geschikt voor mensen die wekelijks persoonlijke begeleiding en coaching willen binnen en buiten de sportschool. Heb jij een specifiek doel? Dan is het premium pakket wat je zoekt. Het behoudt **een totaalpakket** en alles wat je nodig hebt om jouw persoonlijk traject zo succesvol mogelijk te maken. In het traject werk je intensief samen met je gekozen personal trainer en coach aan je trainingen, voeding en lifestyle.

Premium - Personal of Duo training bevat:

- Intakegesprek + Bodyscan: screening en metingen
- Eigen personal trainer & coach
- Persoonlijke/duo trainingen op locatie (60 tot 90 min)
- Coachingsgesprekken op locatie
- Persoonlijk sport- & voedingsplan
- Begeleiding in lifestyle & voeding
- Macrocoaching
- 24/7 online support

Personal: 3 Maanden / 12 Weken pakket

Sessies Per week	Sessies Per maand	Sessies Per traject
1	4	12
2	8	24
3	12	36

Prijs Per les	Prijs Per maand	Totaalprijs Traject 3M
€ 55	€ 220	€ 660
€ 50	€ 400	€ 1.200
€ 45	€ 540	€ 1.620

Personal: 6 Maanden / 24 Weken pakket

Sessies Per week	Sessies Per maand	Sessies Per traject
1	4	24
2	8	48
3	12	72

Prijs Per les	Prijs Per maand	Totaalprijs Traject 6M
€ 50	€ 200	€ 1.200
€ 45	€ 360	€ 2.160
€ 40	€ 480	€ 2.880

DUO: 3 Maanden / 12 Weken pakket

Sessies Per week	Sessies Per maand	Sessies Per traject
1	4	12
2	8	24

Prijs p.p. Per les	Prijs p.p. Per maand	Totaalprijs p.p. Traject 3M
€ 35	€ 140	€ 420
€ 30	€ 240	€ 720

DUO: 6 Maanden / 24 Weken pakket

Sessies Per week	Sessies Per maand	Sessies Per traject
1	4	24
2	8	48

Prijs p.p. Per les	Prijs p.p. Per maand	Totaalprijs p.p. Traject 6M
€ 30	€ 120	€ 720
€ 25	€ 200	€ 1.200

Betalingsmogelijkheden

- Betalingsopties zijn mogelijk per maand of in één keer.
- Bij de afloop van het traject kan je kiezen voor 1, 3 of 6 maanden verlening.
- Indien je ervoor kiest om alles (3 of 6 maanden) in één keer te betalen ontvang je 5% korting over het totaalbedrag.

Basic - DUO/Personal training



SHAPELIFTERS
PERSONAL TRAINING & HEALTH COACHING

Het Basic pakket is geschikt voor mensen die wekelijks een personal of duo training willen. Samen met je gekozen trainer werk je aan je persoonlijke doel en heb je alles wat je nodig hebt op het gebied van sporten. Je ontvangt een persoonlijk sportplan en wordt daar wekelijks op locatie bij begeleid.

Basic – Personal of Duo training bevat:

- Intakegesprek + Bodyscan: Screening en 2 metingen
 - Eigen personal trainer
 - Persoonlijke/duo trainingen op locatie (60 minuten)
 - Persoonlijk sportplan
- X Coachingsgesprekken op locatie
X Begeleiding in lifestyle en voeding
X Macrocoaching
X 24/7 online support

Personal training losse les

€ 45 PT / 29 DUO (p.p.)

Personal: 3 Maanden / 12 Weken pakket

Sessies <i>Per week</i>	Sessies <i>Per maand</i>	Sessies <i>Per traject</i>
1	4	12
2	8	24
3	12	36

Prijs <i>Per les</i>	Prijs <i>Per maand</i>	Totaalprijs <i>Traject 3M</i>
€ 39	€ 156	€ 468
€ 35	€ 280	€ 840
€ 30	€ 360	€ 1.080

DUO: 3 Maanden / 12 Weken pakket

Sessies <i>Per week</i>	Sessies <i>Per maand</i>	Sessies <i>Per traject</i>
1	4	12
2	8	24

Prijs p.p. <i>Per les</i>	Prijs p.p. <i>Per maand</i>	Totaalprijs p.p. <i>Traject 3M</i>
€ 25	€ 100	€ 300
€ 23	€ 184	€ 552

Betalingsmogelijkheden

- Betalingsopties zijn mogelijk per maand of in één keer.
- Bij de afloop van het traject kan je kiezen voor 1 of 3 maanden verlening of een upgrade naar het Premiumpakket.
- Indien je ervoor kiest om alles in één keer te betalen ontvang je 5% korting over het totaalbedrag.

Personal coaching



SHAPELIFTERS
PERSONAL TRAINING & HEALTH COACHING

Het Smart pakket is geschikt voor mensen die **alléén coaching** nodig hebben met hun voeding en sporten, en géén personal training in de sportschool. Je ontvangt een eigen sport en voedingsplan en wordt daarin 24/7 online en één keer per maand op locatie ondersteund via een persoonlijk coachingsgesprek. Tijdens het gesprek bespreek je met jouw coach je voortgang, lifestyle, fitness & voedingsplan en eventuele vragen.

Smart - Personal coaching bevat:

- Intakegesprek + Bodyscan: screening & metingen
- Eigen personal coach
- Coachingsgesprek op locatie (maandelijks 60 min)
- Persoonlijk sport- & voedingsplan
- Begeleiding in lifestyle & voeding
- Macrocoaching
- 24/7 online support

X Persoonlijke trainingen op locatie (60 minuten)

Personal coaching abonnement

€ 85 per maand

Het personal coaching abonnement kan ook goed gebruikt worden voor mensen die alleen sturing zoeken in voeding.

Small group training (max. 5 pers.)

Small group training is geschikt voor mensen die willen sporten in klein groepsverband. Onder begeleiding van een trainer sport je met maximaal 4 andere mensen samen. Via een groepsapp van WhatsApp kan je aanmelden voor trainingen en zien welke trainingen er wekelijks gegeven worden. Het type training kan variëren en verschillen van trainer.

De small group trainingen worden elke week (meerdere malen) gegeven op basis van beschikbaarheid en aanmeldingen. Minimale inschrijving voor elke les small group training zijn 3 personen.

Small group training bevat:

- Intake
- Wisselende personal trainer (afhankelijk beschikbaarheid)
- Groepstraining op locatie (60 minuten)
- Trainingsstijlen: High Intensity Interval Training (HIIT), bodyweight training, Kettlebell, etc.

Grouptraining losse les

€ 10 - per les

Grouptraining 10 rittenkaart*

€ 89

**De grouptraining rittenkaarten zijn vanaf de dag van aankoop 1 jaar geldig.*

Voedingscoachingsgesprek

Geschikt voor mensen die vragen, sturing en advies nodig hebben met hun voeding & lifestyle. Via een persoonlijk gesprek werk je samen met je coach aan jouw vraag- en probleemstukken, maar zoeken we ook naar het beste dieet en voedingsstrategie dat bij jou past. Je krijgt hulp bij onder andere afvallen, spiermasa opbouwen, sportprestaties verbeteren, maar ook gezondheidsbevordering. Voor mensen die hun voeding tracken en daarin gecoached willen worden is dat mogelijk met macrocoaching.

Voedingscoaching bevat:

- Persoonlijke adviezen
- Hulp en sturing bij dieet vragen en problemen
- Macrocoaching

Voedingscoaching

€ 50 per sessie (45 min)

Fitness/sportplan op maat

Geschikt voor mensen die een fitness/sportplan willen dat afgestemd is op hun lichaam en persoonlijke doel. Je krijgt na het intake gesprek een screening waarbij we jouw lichaam na gaan op eventuele afwijkingen en aandachtspunten. De resultaten van de screening en jouw doel vormen de input voor het persoonlijk plan. Je ontvangt een opbouwend sportplan voor 3 maanden en kan deze zelf uitvoeren in de sportschool.

Fitness/sportplan bevat:

- Intakegesprek + Bodyscan screening
- Een persoonlijk (opbouwend) sportplan voor 3 maanden (Excel)
- Verschillende trainingstijlen (indien gewenst)

Fitness/sportplan op maat

€ 65