

## Prijsopgave en lessen per 01-01-2024

### *Prijsindex Bootcamplessen 2024*

#### **Rittenkaarten:**

- 5 ritten: € 32,--\*
- 10 ritten: € 60,--\*
- 20 ritten: € 114,--\*
- Familie (30 ritten): € 172,--\*

\*) Genoemde bedragen zijn inclusief BTW

#### Houdbaarheid rittenkaarten:

- Wanneer je 4 weken inactief bent geweest, **d.w.z. zonder reden van opgaaf niet komt trainen**, wordt je rittenkaart bevroren tot je weer komt trainen. Om je rittenkaart te heractiveren betaal je dan 1 extra rit. Na 3 maanden van afwezigheid zonder wederzijds contact vervallen alle openstaande ritten.
- Van toepassing op bovenstaande:  
*Wanneer je geblesseerd, ziek of zwanger bent of afwezig bent door vakantieperiodes, geldt bovenstaande uiteraard **niet**. Vermeld dus altijd blessures of andere redenen voor je (langdurige) afwezigheid, zodat wij jou eventueel kunnen adviseren, maar dus ook niet onnodig je rittenkaart hoeven te bevriezen.*

#### **Prijzen abonnementen: (uitgezonderd Personal Training en Duo Training)**

- 1x per week : € 21,50 per maand\*
- 2x per week : € 43,-- per maand\*
- Onbeperkt trainen : € 65,-- per maand\*

Het bedrag wordt iedere 1<sup>e</sup> van de maand automatisch geïncasseerd. Abonnementen zijn per maand opzegbaar.

\*) Genoemde bedragen zijn inclusief BTW. Bij de prijs van de abonnementen zijn schoolvakanties en onvoorziene omstandigheden berekend. (Dit betekent dat wanneer er geen lessen zijn, je geen lessen in kan halen)

## Trainingsmogelijkheden (lesaanbod) 2024

### **Bootcamptraining:**

- Een training waarbij het altijd een verassing is wat er gaat gebeuren
- 45 - 60 minuten
- 1 rit
- Minimaal 6 personen, maximaal 16 personen
- Wanneer er minder dan 6 personen aanwezig zijn, wordt de les automatisch omgezet in een Small Group Bootcamptraining

### Lesdagen/tijden:

- Maandag, dinsdag en donderdag om 19:30 uur.
- Om de week een brandweerbootcamp les bij de brandweerkazerne in Wolvega om 19:30 uur.

### **Recover training:**

- Een les die geschikt is voor mensen die rustiger willen trainen zonder druk. Deze les is geschikt wanneer je licht geblesseerd bent, zwanger bent of bent geweest of in een kleiner groepje wilt sporten.
- +/- 35-40 minuten
- 1 rit
- Minimaal 3 personen, maximaal 8 personen.
- Bij minder dan 3 personen is er geen les of op afspraak een Personal- of Duo training.

### Lesdagen/tijden:

- Maandag : 18:45 – 19:25
- Dinsdag : 18:45 – 19:25
- Donderdag : 18:45 – 19:25

### **Circuittraining:**

- Er wordt een circuit uitgezet, welke je gedurende de les gaat uitvoeren.
- +/- 60 minuten
- 1 rit
- Minimaal 6 personen, maximaal 16 personen
- Bij minder dan 6 personen wordt de les omgezet naar een Small Group Bootcamp les van 30 minuten.

### Lesdag/tijd:

- Zaterdag 09:30 - 10:30

*Let op: Bovengenoemde lessen en lesmomenten kunnen gedurende het jaar veranderen.*

## *Prijzen Personal Training en Duo Training:*

### **Personal Training:**

- 1x per week 30 minuten
- 2x per week 30 minuten
- 1x per week 60 minuten

### **Rittenkaart**

- 3 ritten per les
- 6 ritten per les
- 6 ritten per les

### **Duo Training:**

- 1x per week 30 minuten
- 2x per week 30 minuten
- 1x per week 60 minuten

- 2 ritten per les\*
- 4 ritten per les\*
- 3 ritten per les\*

\*) ritten zijn per persoon

Het afsluiten van een abonnement is ook mogelijk, dit gaat in overleg.