

Gezondheidsboost

Bewust aan de slag met fitheid en voeding



**In 8 weken fit
de zomer in!**

De 8 Weken-Gezondheidsboost deal op een rij:

- /// 8 weken lang, 3 x per week small group sporttraining en coaching
- /// Een intake gesprek van 1 uur met een gewichtsconsulent + trainer
- /// Midden evaluatie en eindevaluatie van beide 45 minuten met gewichtsconsulent
- /// 15 minuten per week coaching per app met gewichtsconsulent