



GYM HAARLEM

Fitness MMA Streetdance Zumba Breakdance
Boksen Kickboksen & Thaiboksen

TARIEVEN

Gym Haarlem streeft naar de mogelijkheid dat sporten voor iedereen mogelijk is. Naast een passend aanbod is betaalbaarheid hierbij een belangrijke factor.

Gym Haarlem hanteert om die reden een voordelige prijs/kwaliteitverhouding. Hierbij zijn de proeflessen altijd **GRATIS**.

Bij jaaronnemen: 25% KORTING

Verskillende tarieven worden gehanteerd bij Gym Haarlem:

PRO TARIEF

- 1 x per week € 20,00 p/mnd € 60,00 p/3mnd
- Onbepakt € 27,50 p/mnd € 82,50 p/3mnd

Pro Tarief is vanaf 15 jaar en ouder

JUNIOR TARIEF

- 1 x per week € 15,00 p/mnd € 45,00 p/3mnd
- onbepakt € 20,00 p/mnd € 60,00 p/3mnd

Junior Tarief is t/m 14 jaar

FITNESS TARIEF

- 1 x per week € 15,00 p/mnd € 45,00 p/3mnd
- onbepakt € 20,00 p/mnd € 60,00 p/3mnd

Hierbij kan men per maand, kwartaal, half jaar of jaar betalen.
Betaalwijze per maand geschiedt per,

Automatische incasso



Rabobank

Prijzen zijn incl. BTW.

CONTACT

Gym Haarlem

Ridouan el Assrouti

Balistraat 14

2022XZ HAARLEM

T. 023 20 20 450

M. 06 28 41 71 95

E. info@gymhaarlem.nl

www.gymhaarlem.nl



TIJDEN

MA.	10:00 - 11:00 16:30 - 17:30 17:30 - 18:30 18:30 - 19:30 19:30 - 20:30 20:30 - 21:30	KB KB (jeugd tm 14 jr) KB (recreanten) KB (gevoerden + wedstrijd) Zaktraining KB (recreanten)
DI.	16:30 - 17:30 17:30 - 18:30 18:30 - 19:30 19:30 - 20:30 20:30 - 21:30	Streetdance Dames Kickboksen Zumba Dames Zaktraining Boksen
WO.	10:00 - 11:00 16:30 - 17:30 17:30 - 18:30 18:30 - 19:30 19:30 - 20:30 20:30 - 21:30	Zumba KB (jeugd gevorderd tm 14 jr) Zaktraining KB (gevoerden + wedstrijd) Sparren KB (recreanten)
DO.	16:30 - 17:30 17:30 - 18:30 18:30 - 19:30 19:30 - 20:30 20:30 - 21:30	Breakdance MMA Thaiboksen (gevoerden) Thaiboksen (beginners) Boksen
VR.	10:00 - 11:00 16:30 - 17:30 17:30 - 18:30 18:30 - 19:30 19:30 - 20:30 20:30 - 21:30	Zaktraining KB (jeugd tm 14 jr) KB (recreanten) KB (gevoerden + wedstrijd) Boksen KB (recreanten)
ZA.	10:00 - 11:00 11:15 - 12:15 18:30 - 19:30	Zumba Kickboksen Looptraining
ZO.	10:00 - 11:00 11:15 - 12:15	Thaiboksen MMA

KB = Kickboksen



Vechtsportbeheersing, Fun en Voldoening

De perfecte combi voor een gezond lijf!

SPORTEN IS FUN

Bevorder je gezondheid en voorzie jezelf van de dagelijkse dosis beweging bij Gym Haarlem. Een gevarieerd aanbod van Kickboksen, Boksen, MMA en Thaiboksen. Aangevuld met Fitness, Breakdance, Streetdance en Zumba maken dit mogelijk.

De intense trainingen zijn ideaal om uw conditie te verbeteren, bij problemen met overgewicht, om spierkracht op te bouwen en natuurlijk gewoon voor de **FUN!**

STREETDANCE

Gym Haarlem biedt u, de in de jaren '80 opgekomen sport Streetdance, ontstaan in de achterbuurten van New York. De vaak luchtige bewegingen worden gedanst op HipHop en R&B music. Streetdance bevordert je ritme, houdt je lichaam in 'shape' en geeft volop voldoening!

Tegenwoordig is er ook HipHop dance, denk aan de 'moves' van Chris Brown. Deze stijl van dansen is 'hot' en zal daarom zeker terugkomen in de lessen.

BREAKDANCE

Breakdance vormt samen met rap, graffiti en d-je het vierde element van hiphop. Bij breakdance zijn ontelbare moves ontwikkeld en opgedeeld in categorieën. Tijdens de trainingen komen footwork, handwork en cirkelvormige bewegingen over de grond aan bod. Daarnaast heb je acrobatische series, zoals de powermoves, waarbij enkel de handen, het hoofd of de schouders in aanraking komen met de grond.

» Kom eens langs en zet de boel letterlijk op zijn kop!

MIXED MARTIAL ARTS

MMA is een combinatie van de meest effectieve vechtsporten gecombineerd met worstelen, judo, kickboksen, boksen en jujutsu. MMA wordt gezien als de meest complete en effectieve vechtsport binnen het vrije gevecht.

MMA is ontstaan doordat bekwaamde vechters het als uitdaging zagen om vechters uit andere disciplines uit te dagen.

Onderleiding van Jean-Luc Paines worden alle MMA tactieken, arm- en beenklemmen geleerd en beoefend.

» Doe mee en ervaar zelf of MMA wat voor jou is!



FITNESS

Vergroot spierkracht en verminder de kans op sportblessures door fitness.

Bij Gym Haarlem kun je terecht voor een 'Complete Body Workout'. De ruimte is voorzien van zowel krachttoestellen als losse gewichten om een uitgebalanceerd programma af te kunnen werken.

Gym Haarlem beschikt over vakkundige trainers die je graag helpen het optimale trainingsniveau te behalen. Maak dagelijks gebruik van de apparatuur om de gewenste doelen te behalen.

» Kom langs en maak gebruik van de GRATIS proefles.

ZUMBA

Ook ritmisch bewegen in combinatie met fitness- en dans bewegingen op opzwepende latin-muziek? Vanaf nu is dit ook mogelijk bij Gym Haarlem. Ervaar de training als een feest en train het hele lichaam op de temperamentvolle muziek van Salsa, Merengue en HipHop.

Bevorder je conditie en val overvullige kilo's af terwijl je het idee hebt dat je op een dansfeest staat! Bij Gym Haarlem zijn er geen verschillende niveaus dus iedereen kan meedoen.

» Kom langs en maak gebruik van de GRATIS proefles.

KICKBOKSEN

Kracht, zelfvertrouwen en een voldaan gevoel ervaar je na een kickbokstraining bij Gym Haarlem. Bevorder je vechtsport en conditie door middel van deze vechtsport. Onder leiding van ervaren trainers krijg je kickboks en boks-trainingen.

Bij Gym Haarlem worden de groepen als volgt opgedeeld:

- Jeugd t/m 14 jaar
- Recreanten v.a. 15 jaar
- Gevorderden
- Wedstrijdgroep

Het accent bij de recreanten ligt op het aanleren van de vechtsporttechnieken waarbij het hoofd wordt vermeden. Het trappen beperkt zich hierbij tot het uitvoeren van de technische oefeningen. Het sparringen beperkt zich tot het boksen op het bovenlichaam.

» Jong en oud, iedereen kan terecht bij Gym Haarlem. Kom een keer langs en ervaar het zelf!

