



Centrum voor Fitness & Vitaliteit

Jean Monnetstraat 3 ♦ 1963 KP Heemskerk ♦ T 0251-25 25 80 ♦ F 0251-23 43 41

E info@fitmetvisie.nu ♦ W www.fitmetvisie.nu

PROGRAMMA OVERZICHT FIT OP GEWICHT

week	programma	tijdsduur	Uitgevoerd door
1	- intake gewichtsconsulent - intake en healthcheck - uitleg apparatuur en opmaak oefenprogramma	1 uur 1 uur 1 uur	Charles Dekker Raymond Schillings Raymond Schillings
2	- consult gewichtsconsulent - groepstrainingen	0,5 uur 3 x 1 uur	Charles Dekker Eigen keuze
3	- groepstrainingen	3 x uur	Eigen keuze
4	- consult gewichtsconsulent - groepstrainingen	0,5 uur 3 x 1 uur	Charles Dekker Eigen keuze
5	- groepstrainingen	3 x uur	Eigen keuze
6	- consult gewichtsconsulent - groepstrainingen	0,5 uur 3 x 1 uur	Charles Dekker Eigen keuze
7	- groepstrainingen	3 x uur	Eigen keuze
8	- consult gewichtsconsulent - groepstrainingen	0,5 uur 3 x 1 uur	Charles Dekker Eigen keuze
9	- groepstrainingen	3 x uur	Eigen keuze
10	- consult gewichtsconsulent - groepstrainingen	0,5 uur 3 x 1 uur	Charles Dekker Eigen keuze
11	- groepstrainingen	3 x uur	Eigen keuze
12	- consult gewichtsconsulent (eindevaluatie) - groepstrainingen	0,5 uur 3 x 1 uur	Charles Dekker Eigen keuze
13	- groepstrainingen - health check (eind evaluatie)	3 x 1 uur 1 uur	Eigen keuze Raymond Schillings