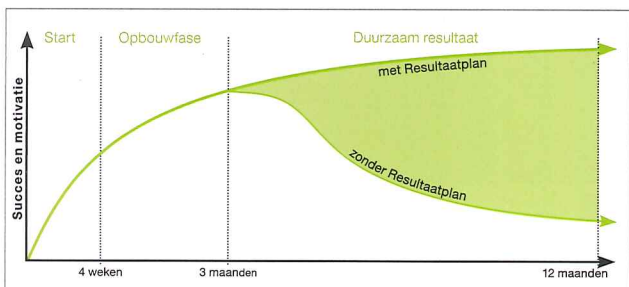


# City Fit Resultaatplan



gegarandeerd meer motivatie  
omdat u continu door onze ervaren  
instructeurs wordt begeleid.

gegarandeerd  
meer resultaat  
door de  
regelmatige  
fittesten,  
analyse- en  
trainingsafspraken



gegarandeerd  
meer vitaliteit en  
kwaliteit  
bereikt u door  
continuïteit

Goed gedoseerd sporten is een belangrijke  
voorwaarde zodat u effectief beweegt en  
prima in uw vel zit!

  
**City Fit**  
slank en fit

  
**City Fit**  
slank en fit

City Fit  
Assendorperstraat 70  
8012 CA Zwolle  
Tel. 038 - 4228015  
info@cityfit.nl  
www.cityfit.nl



# WELKOM

  
**City Fit**  
slank en fit

## City Fit Resultaatplan



Gezond & Fit



Beter Figuur



Actief & Fit 50+



Kracht & Conditie



[www.cityfit.nl](http://www.cityfit.nl)

## VERLIES UW DOEL NIET UIT HET OOG

### Persoonlijk begeleidingsplan

Hoe dikwijls hebben we dat al meegemaakt: aan de ene kant proberen we een nieuwe uitdaging aan te gaan, maar aan de andere kant vervallen we snel weer in oude gedragspatronen. En zo komt er weer niets van alle goede voornemens..... Maar nu bent u overtuigd! U weet dat fitnessstraining goed voor u is. Uw verstand zegt dat sport de oplossing is!

Maar toch..... u bent een beetje bang dat u het ook dit keer niet volhoudt.

En dat is nu de reden waarom wij werken met het resultaatplan. Het is voor ons van groot belang dat u uw doelen bereikt.

Het resultaatplan is een begeleidingsprogramma. We noteren regelmatig uw vooruitgang, formuleren precies uw doelen en passen deze regelmatig aan. Dat zorgt steeds weer voor nieuwe motivatie om door te gaan! U heeft uw vooruitgang duidelijk voor ogen: tijdens elke training, bij elke oefening. U komt steeds dichterbij uw uiteindelijke doel. Doordat alle vooruitgang steeds bijgehouden wordt heeft u een zwart op wit bewijs hoe goed uw training werkt. Talloze leden maken al gebruik van ons resultaatplan. De resultaten zijn sensationeel.

Dat wordt vooral duidelijk bij mensen, die al eens in andere centra getraind hebben, echter met minder of helemaal zonder succes. Ook zij konden met behulp van het resultaatplan stapsgewijs hun doelen bereiken. We zijn ervan overtuigd dat het resultaatplan ook voor u een groot succes wordt!



### Uw ambitie is kracht- of duursport en u wilt uzelf op dit gebied doelgericht verbeteren?

Op basis van uw situatie en gegevens ontwikkelen we samen met u uw schema voor een optimaal resultaat.



Kracht & Conditie

### Meer beweging voor een beter gevoel.

Met plezier bewegen draagt bij aan een betere gezondheid en een beter lichaamsgevoel.



Gezond & Fit



### Uw figuur is belangrijk voor u?

Door doelgerichte beweging, voeding en ontspanning valt u af en slaat u de weg in naar een nieuw, positief levensgevoel.



Beter Figuur

### U staat midden in het leven en wilt dat zo houden?

Optimaal gedoseerde training heeft een positieve invloed op uw biologische leeftijd en kan bijdragen aan een hogere kwaliteit van leven.



Actief & Fit 50+