

Koffie, thee en limonade

Alle leden kunnen na het sporten gezellig nog even na kletsen en uitzweten met een gratis kopje koffie, thee of limonade.

Sauna

In zowel de dames als de heren kleedkamer bevinden zich een sauna. Al onze leden kunnen hiervan, na het sporten, gratis gebruik maken.

Snelbruiner

In het sportcentrum is een snelbruiner aanwezig. Voor leden vanaf 18 jaar is het gebruik hiervan gratis. Niet-leden kunnen tegen betaling kan hiervan gebruik maken (bel even voor een afspraak.)

Fysiotherapie (Topfysio)

In ons sportcentrum is een afdeling van TOPFYSIO gevestigd. De praktijk heeft een aantal therapeuten in dienst. Bij je intake kun je op verzoek of op advies gebruik maken van deze praktijk. Voor meer informatie over TOPFYSIO kijk je op <http://www.topfysio.nl>.

Over Jolanda en Goede Lijn

Ik ben trainer / coach, opgeleid aan o.a. de Academie van Leefstijl en Gezondheid (AVLEG). Ik leer mensen goed voor zichzelf zorgen, niet alleen tijdens een begeleidingsprogramma maar ook daarna.

Mijn doel: Ik wil dat je lekker in je vel komt zitten en vertrouwen krijgt in jezelf, dat je zelf keuzes kunt blijven maken die goed voor je zijn. Gezond leven is zo'n enorm cadeau aan jezelf. Goed voor jezelf zorgen zou eigenlijk een soort hobby moeten zijn.

Ik ben initiator en eigenaar van het Goede Lijn programma, wat bestaat uit voeding, beweging en coaching. Goed voor jezelf zorgen, praktisch en logisch vertalen op een aansprekende manier, is mijn passie.

Het Goede Lijn programma staat voor puur, gezond, vers, zonder pakjes/zakjes en zelf koken.