



@mindsetmaastricht
Volg MINDSET via Facebook en Instagram voor de laatste nieuwtjes!

www.mindsetmaastricht.nl

Het kostenoverzicht is opvraagbaar per mail:
info@mindsetmaastricht.nl

Aanbod 2022	Online	Locatie	
Opstart			
Intake gesprek op afspraak	kosteloos	kosteloos	Locatie: Akersteenweg 108 - Maastricht Of Online LIVE Via Zoom Meeting

Personal training			
Bij wederzijds goedvinden na intake gesprek voor opstellen van eerste schema/start personal training	Op aanvraag	Op aanvraag	Eenmalig bedrag bij start om informatie om te zetten naar een passend trainingsschema
10 Personal trainingen (prijs 10 rittenkaart 1 persoon)	Op aanvraag	Op aanvraag	<u>Deze pakketprijs dient wel vooraf voldaan te worden.</u>
10 Duo personal trainingen (prijs 10 rittenkaart 2 personen)	Op aanvraag	Op aanvraag	<u>Deze pakketprijs dient wel vooraf voldaan te worden.</u>
10 Trio personal trainingen (prijs 10 rittenkaart 3 personen)	Op aanvraag	Op aanvraag	<u>Deze pakketprijs dient wel vooraf voldaan te worden.</u>



INFO@MINDSETMAASTRICHT.NL

Trainingsschema	Online	Locatie	
1 Digitaal gepersonaliseerd trainingsschema voor 4 weken	Op aanvraag		<i>Instructies/uitleg in tekst en foto's</i>
1 Digitaal gepersonaliseerd trainingsschema voor 4 weken	Op aanvraag		<i>Instructies/uitleg in tekst én video De gehele training is opgenomen als video</i>
1 Digitaal gepersonaliseerd trainingsschema voor 4 weken	Op aanvraag	Op aanvraag	<i>Gecombineerd met 1 (live online) personal training</i>
MAMA-OPSTART-PLAN	Op aanvraag		
Een programma om verantwoord te starten na de zwangerschap. Trainingsschema's voor 12 weken.	Op aanvraag		<i>Instructies/uitleg in tekst én <u>foto's</u></i>
Een programma om verantwoord te starten na de zwangerschap. Trainingsschema's voor 12 weken.	Op aanvraag		<i>Instructies/uitleg in tekst én <u>video's</u></i>
Een programma om verantwoord te starten na de zwangerschap. Trainingsschema's voor 12 weken.	Op aanvraag		<i>Instructies/uitleg in tekst én <u>1 (live online) personal training waarbij alle oefeningen die het programma omvat samen worden doorgenomen.</u></i>
MAMA-TO-BE-PLAN			
1 Digitaal trainingsschema voor 1 trimester	Op aanvraag	Op aanvraag	<i>Gecombineerd met 1 personal training</i>
EXTRA	Online	Locatie	
Alle bovenstaande trainingsschema's zijn altijd te combineren met een personal training online/locatie voor extra uitleg 1 Personal training (1 persoon – 60 minuten)	Op aanvraag	Op aanvraag	

Group training	Online	Locatie	
1x Deelname Group training Zondag 10.30 uur Dinsdag 20.00 uur Inschrijven vooraf verplicht	Op aanvraag	Op aanvraag	<i>Locatie: Akersteenweg 108 - Maastricht</i>