



Sporten bij Edufit



Edufit, Graaf Florisweg 30, 2805 AL Gouda
tel: 0182 - 519292, www.edufit.nl, info@edufit.nl

Wilt u uw uithoudingsvermogen, uw spierkracht en uw figuur verbeteren?

Edufit is een bureau met als missie: inspireren, stimuleren en ondersteunen van mensen en organisaties ten aanzien van het bereiken van hun doelen op het gebied van Educatie, Bewegen en Gezondheid. Daarom organiseren wij in onze accommodatie nabij het centrum van Gouda, sportieve groepslessen onder de naam Conditietraining en Keep Fit

Conditietraining en Keep Fit

De lessen beginnen met een warming-up waarbij gebruik wordt gemaakt van verschillende materialen. Tijdens de warming-up wordt er per oefening een variant gegeven voor de conditie en een rustigere variant om fit te blijven. Het keep fit niveau is geschikt voor ouderen en voor mensen met gezondheidsklachten zoals heup-, knie- of rugklachten. Het voordeel van deze varianten is, dat het eenvoudig is, om de les aan te passen aan blessures of aan de vorm van de dag.

Na de warming-up worden er grondoefeningen op matjes gedaan, vooral voor de buik-, bil, been- en armspieren. De lessen worden afgesloten met een cooling-down bestaande uit ontspanningsoefeningen en stretching. Regelmatig wordt de vooruitgang van de conditie en kracht getest.

Alle lessen bij Edufit duren 50 minuten en worden gegeven op gezellige muziek. De groepen bestaan uit maximaal 15 personen (mannen en vrouwen).

Deelname aan de lessen is voor eigen risico. Edufit kan niet aansprakelijk worden gesteld voor geleden schade en/of letsel.

De docenten

De docenten hebben een HBO-opleiding aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding gehad. Hierdoor kunt u een goede begeleiding verwachten.

Als u pijnklachten hebt bij een oefening, is het belangrijk dat u dit direct aan uw docente meedeelt. De docente kan de oefening voor u vervangen door een andere oefening. Het uitgangspunt van de lessen bij Edufit is, dat u zich prettig voelt tijdens en na het sporten.

Lestijden

U kunt telefonisch een afspraak maken voor een gratis proefles op één van de lestijden, maandag t.m. donderdag:

1^e les: 19.30 - 20.20 uur

2^e les: 20.45 - 21.35 uur

Er wordt geen les gegeven in de basisschoolvakanties.

Per jaar blijven er circa 40 lesweken over.

Gemiste lessen kunnen tijdens het jaar worden ingehaald.

Locatie

De lessen vinden plaats in de accommodatie van Edufit aan de Graaf Florisweg 30 te Gouda. We hebben hier de beschikking over:

- een receptie met koffiecorner. Na afloop kunt u een drankje nemen als u er tijd voor hebt
- een trainingszaal van 10 m x 10 m, voorzien van airconditioning
- voldoende materialen, waaronder matjes
- een moderne toiletgroep met douchegelegenheid

Algemeen

- Wij stellen het op prijs als u tijdens de lessen sportschoenen draagt waarmee niet op straat is gelopen.
- Uw kleding moet in staat zijn om transpiratievocht op te nemen. Een t-shirt met korte- of lange broek voldoet prima aan deze eis.
- Het meenemen van een eigen handdoek is uit hygiënische overwegingen verplicht.
- Roken is in de accommodatie niet toegestaan

Inschrijven en betalen

U kunt zich inschrijven door het invullen van het inschrijfformulier dat u van de docente ontvangt na de eerste (proef)les.

Hierbij kunt u kiezen uit twee mogelijkheden:

- U betaalt 3 keer per jaar € 65,00
- U betaalt 1 keer per jaar € 180,00 euro en sport 1 maand gratis.

Opzeggen is per jaar mogelijk tot 15 januari, tussentijds opzeggen is niet mogelijk.

Bereikbaarheid

Openbaar Vervoer: Gouda CS bevindt zich op 5 min loopafstand

Eigen vervoer: Vanaf de A12, de A20, de N11 en de N207 is de accommodatie in 8 minuten te bereiken.

U kunt beperkt gratis parkeren op het eigen terrein van Edufit.

Mochten deze parkeerplaatsen bezet zijn, kunt u betaald parkeren op twee grote parkeerterreinen in de directe omgeving.

Voor deelnemers die op de fiets komen is een fietsenstalling beschikbaar.

Contact

Voor informatie over de lessen, het maken van een afspraak voor een proefles of het ruilen van lestijden kunt u contact opnemen met Lia Bijkerk op 0182-519292 of via e-mail: l.bijkerk@edufit.nl.