

9 Maanden Fit

Een project van Sportcentrum Nico Jager & Kraamzorg Het Groene Kruis

Voorwaarden deelname

- Uiterlijk in de vierde maand van de zwangerschap begin je met fitness bij Sportcentrum Nico Jager. Samen met een personal coach wordt er een Persoonlijk FITplan met bijbehorend trainingsschema opgesteld.
- Minimaal eens per drie weken vindt er een follow-up gesprek plaats, waarin de afgelopen trainingsperiode wordt geëvalueerd en het trainingsschema zo nodig wordt aangepast.
- Rond de 28^{ste} week van de zwangerschap wordt er gestart met zwangerschapsyoga. In acht lessen word je vertrouwd gemaakt met o.a. ontspanning- en ademhalingsoefeningen.
- Kraamzorg Het Groene Kruis organiseert een voorlichtingsavond over de kraamperiode en borstvoeding. Ook je partner is hierbij natuurlijk van harte welkom.
- Het programma duurt negen maanden, maar wordt afhankelijk van het verloop van je zwangerschap tijdelijk onderbroken. Ongeveer vier weken na de bevalling neemt jouw personal coach contact met je op om te informeren hoe het gaat. Jullie bespreken samen de mogelijkheid om weer te starten met fitness en zo het 9 Maanden Fit Programma af te ronden.
- Het programma moet binnen 13 maanden worden afgerond.
- Het 9 Maanden Fit Programma kost € 39,95 per maand. Dit bedrag wordt via incasso vanaf de inschrijfdatum gedurende negen opeenvolgende maanden geïnd door Sportcentrum Nico Jager.
- Wordt je zwangerschap onverwacht afgebroken, dan vervalt de betalingsverplichting voor de nog resterende maanden.
- Klanten, die niet zijn ingeschreven bij Kraamzorg Het Groene Kruis betalen € 20,-- administratiekosten of kiezen alsnog voor Kraamzorg Het Groene Kruis; bel hiervoor met de klantenservice van Kraamzorg Het Groene Kruis: telefoonnummer 050-3666422.