



## Djoj in Movements GEZOND VERSTAND IN BEWEGING

Gezond bewegen begint bij goed bewegen. Leer je spierkracht op een bewuste manier te activeren. Iedere beweging wordt dan minder inspannend en hiermee verklein je de kans op blessures. Je bereikt meer effect met minder inspanning.

Onze persoonlijke aanpak stimuleert je het bewegingspatroon te ontwikkelen dat voor jou de gewenste resultaten oplevert.

Kom je bij Djoj in Movements trainen, dan weet je zeker dat je verstandig beweegt. Je kunt bij ons eveneens terecht voor Personal Training, Body Screen, Massage, 55+ Fitness en Bedrijfsfitness.

Meer informatie? Neem contact op, bezoek onze website of kom langs voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek of gratis introductie.

## Openingstijden

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag/ zondag
AM	08.00-12.00	08.00-12.00	08.00-12.00	08.00-12.00	08.00-12.00	09.00-14.00
PM	16.00-22.00	16.00-22.00	16.00-22.00	16.00-22.00	16.00-21.00	

### • Lichaam in beweging

Een effectief fitnessprogramma richt zich op het integreren van bewegingspatronen. Onze aanpak stimuleert je het bewegingspatroon te ontwikkelen dat voor jou vloeiend loopt. Het is om die reden effectiever en minder blessuregevoelig.

### • Body Screen

Body Screen wordt gebruikt om de oorzaak van blessures te achterhalen. Aan de hand van Body Screen kan de instructeur beoordelen wie er in de toekomst risico loopt. Dit geldt zowel op sportgebied als op de werkplek.

### • Personal Training

Je hebt een specifieke doelstelling en je wilt snel resultaat zien. Dan ben je bij ons aan het juiste adres. Met een personal trainingstraject zorgen wij ervoor dat je op een verantwoorde en plezierige manier je doelstelling behaalt. Enige vereiste is je eigen motivatie.

