

## EXCIO

Behaal geweldige resultaten met deze unieke fitness-cirkel. In 30 minuten traint u het gehele lichaam door het dubbel- concentrische systeem, hiermee traint u twee spiergroepen op één apparaat!

De training wordt geleid door een stoplicht, groen is actie, rood is wisselen naar apparaat of het active-board.

### Voordelen van eXcio:

- › u bent snel klaar
- › snel resultaat
- › het is niet saai



## KINDERFEESTJE

Binnenkort jarig? Wil je met je verjaardag eens wat anders dan naar de bioscoop of bowlingcentrum? Beleef een knalfeest met al je vriendjes en vriendinnetjes bij Sportcentrum van den Oever! Anderhalf uur lekker uit je dak gaan met een, door jou zelf gekozen, sportieve activiteit.

Daarna kan je gezellig uitpuffen met een lekker drankje en zakje chips. Speciaal voor kinderen vanaf 6 jaar. Maximaal 12 kinderen per arrangement.

### ARRANGEMENT 1

- Fitness
- Hiphop-Streetdance
- 1 consumptie
- 1 zakje chips

> € 70,-

### ARRANGEMENT 2

- Fitness
- Vechtsport
- 1 consumptie
- 1 zakje chips

> € 70,-

## RESERVEREN SQUASHBANEN

- › Men kan slechts één periode van 45 minuten reserveren. Indien de baan na deze periode niet is gereserveerd, is het mogelijk een tweede periode te spelen.
- › Annulerling van gereserveerde banen dient uiterlijk één dag van te voren te geschieden.
- › Het recht op een vaste baan vervalt bij 2x niet afmelden.
- › Baanhuur per periode (45 min.) voor niet leden: maandag t/m vrijdag tot 18.00 uur €12,- maandag t/m vrijdag na 1800 uur €14,- zaterdag en zondag € 14,-
- › Huur squashrackets, per 45 min. per racket € 1,50 Huur ballen per 45 min. per bal € 0,75

## INSCHRIJFGELD

- › € 10,- (dit is éénmalig)
- › Groepstraining alleen per 3 maanden betalen. Prijzen gelden alleen bij vooruitbetaling. IBAN: NL63RABO 01982.01.834

## OPENINGSTIJDEN

dag	tijden	
maandag	08.00-12.00 uur	13.30-23.00 uur
dinsdag	08.00-12.00 uur	13.30-23.00 uur
woensdag	08.00-12.00 uur	13.30-23.00 uur
donderdag	08.00-12.00 uur	13.30-23.00 uur
vrijdag	08.00-12.00 uur	13.30-22.00 uur
zaterdag	08.00-18.00 uur	
zondag	08.00-13.00 uur	

- › Fitnessruimte om 23.00 uur gesloten.



Sportcentrum van den Oever  
Koninginnelaan 2, 5491 JY Sint-Oedenrode,  
tel. 0413 - 47 53 92, [www.sportcentrumvandenoever.nl](http://www.sportcentrumvandenoever.nl)

## TARIEVEN

Tarieven per 1 september 2024

	per mnd	per 3 mnd	per 6 mnd	per 12 mnd
<b>Sportabonnement</b>				
1x per week	€ 22,-	€ 55,-	€ 110,-	€ 210,-
2x per week	€ 30,-	€ 85,-	€ 155,-	€ 280,-
Fitness + Groepsles	€ 33,-	€ 95,-	€ 170,-	€ 295,-
<b>Taekwon-do jeugd</b>	€ 70,-	€ 125,-	€ 220,-	
<b>Boksen /Thaiboksen/ Taekwon-do</b>	€ 75,-	€ 140,-	€ 240,-	
<b>10x kaart</b>				
Fitness	} € 60,-			
Cardio				
Vechtsport				
Bewegen op muziek				
Spinning				
Squash p.p.	€ 60,-			
All in, onbepikt per mnd (fitness/groepsles/squash)	€ 36,-	€ 105,-	€ 200,-	€ 365,-
<b>Proefles</b>				
Groepstraining	€ 7,-			
<b>Fit-test</b>	€ 15,-			
<b>Squash</b>				
1x per week	€ 70,-	€ 115,-	€ 210,-	
Onbepikt	€ 105,-	€ 190,-	€ 340,-	
*Daltarief 1x per week ma t/m vrij tot 18.00 uur	€ 60,-	€ 100,-	€ 180,-	
1x per week				
Dagkaart onbepikt	€ 85,-	€ 150,-	€ 260,-	

➤ Het is ook mogelijk te betalen met automatische incasso

➤ Fitness + groepslessen onbepikt € 26,- p/m (bij contract van minimaal 1 jaar)



## WELKOM BIJ SPORTCENTRUM VAN DEN OEVER

Binnen Sportcentrum van den Oever is de drempel om te gaan bewegen zo laag mogelijk gemaakt. Met leuke lessen op verschillende niveaus, persoonlijke cardio-, fitness- en gezondheidsprogramma's, moderne trainingsapparatuur, testmethodes en deskundige begeleiding. Iedereen kan hier sporten of bewegen. Ongeacht uw gezondheid of niveau.

Het draait binnen ons Sportcentrum om gezond worden en gezond blijven. Mensen die meer specialistische begeleiding op prijs stellen zijn bij ons sportcentrum aan het juiste adres. Wij schenken in alle rust aandacht aan mensen met gezondheidsklachten en bieden aangepaste programma's.

Graag tot ziens bij Sportcentrum van den Oever!

## TIJDEN VECHTSPOORTZAAL

dag	tijden	groepstrainingen
<b>maandag</b>	10.00-11.00 uur 17.15-18.15 uur 19.45-20.40 uur 20.40-22.00 uur	Kickboksen Dames Kickboksen-Jeugd B-Kick Boksen-Kick en Thaiboksen
<b>dinsdag</b>	17.30-18.30 uur 20.00-21.00 uur 20.00-21.00 uur	Taekwon-do jeugd tot 12j Taekwon-do volwassen Boksen
<b>woensdag</b>	17.30-18.30 uur 19.30-21.00 uur	Kick-Thai boksen jeugd Kick-Thai boksen volwassen
<b>donderdag</b>	17.15-18.15 uur 20.15-21.10 uur	Taekwon-do Jeugd B-Kick
<b>vrijdag</b>	19.00-20.30 uur	Boksen
<b>Zondag</b>	10.00-11.30 uur	Kick-Thai boksen volwassen

## SPINNING

dag	tijden	groepstrainingen
<b>maandag</b>	18.45-19.35 uur	Spinning
<b>dinsdag</b>	19.00-19.55 uur	Spinning

<b>woensdag</b>	19.00-19.55 uur	Spinning
<b>donderdag</b>	19.00-19.55 uur	Spinning
<b>vrijdag</b>	09.15-10.30 uur	Spin-fit
<b>Zondag</b>	9.30-10.25 uur	Spinning

## KINDER EN JEUGD DANS

dag	tijden	groepstrainingen
<b>dinsdag</b>	16.00-16.45 uur 16.45-17.30 uur 17.30-18.15 uur	UniQue Fun v.a 8j UniQue Focus demogroep v.a 10j UniQue Rise v.a 12j
<b>woensdag</b>	15.30-16.15 uur 16.15-17.00 uur 17.00-17.45 uur 17.45-18.15 uur	UniQue Fire v.a 10j UniQue Base v.a 12j UniQue Bounce v.a 14j UniQue Skills demogroep v.a.16j
<b>donderdag</b>	16.00-16.45 uur 16.00-16.45 uur 16.45-17.30 uur 17.30-18.15 uur 18.15-19.00 uur	UniQue Breakdance v.a 7j UniQue kids v.a 4j UniQue Stars v.a 7j UniQue Attack v.a 9j UniQue Spice v.a 15j
<b>vrijdag</b>	15.15-16.00 uur 16.00-16.45 uur 16.45-17.30 uur 17.30-18.15 uur 18.15-19.00 uur	UniQue Spark v.a 6j QniQue Move v.a 10j UniQue Fusion v.a 12j UniQue Extreme demogroep v.a 18j UniQue Fierce demogroep v.a.16j

## TIJD GROEPSTRAININGEN DANSZAAL

dag	tijden	groepstrainingen
<b>maandag</b>	09.00-09.55 uur 10.00-10.55 uur 18.45-19.40 uur 19.45-20.30 uur	Total-Body Pilates Power-Pump Hiit
<b>dinsdag</b>	18.30-19.20 uur 19.30-20.20 uur	Body-Boost Taebo & Abs
<b>woensdag</b>	09.00-09.55 uur 10.00-10.55 uur 18.45-19.35 uur 19.45-20.40 uur	Pilates Steps Core-Shaker Total-Body
<b>donderdag</b>	08.30-09.15 uur 09.20-10.15 uur 19.00-19.55 uur 20.00-20.50 uur	Senoir-Shape Total-Body Zumba Dance-Shape
<b>vrijdag</b>	09.00-09.55 uur	Hiit