

# ABONNEMENTEN

Zo vaak pauzeren als je wilt.

Je krijgt wanneer je nu lid wordt bij HRNSTR33 de eerste periode een onbeperkt abonnement voor de prijs van het 1X per week abonnement. Je bespaart hiermee € 50!

Type abonnement	Prijs per periode zonder opschuiven		Prijs per periode met opschuiven	
	4 periodes	12 weken	4 periodes	12 weken
1 x per week sport	€ 90	€ 99	€ 99	€ 105
Onbeperkt sport	€ 125	€ 135	€ 135	€ 155
Losse Les	€ 12			

Neem je na een losse (proef)les een abonnement is deze les natuurlijk gratis. Bij inschrijving vragen wij eenmalig € 30 entreefee en € 10 borg voor de ledenpas.

Onze abonnement periodes lopen per 12 weken, dus kort en overzichtelijk. Kies je direct voor 4 periodes wordt sporten voordeliger, aan jou de keuze!

Met een persoonlijk account kun je via Internet gemakkelijk je lessen reserveren of annuleren en zelf je stopweken toevoegen.

## Studenten

Type	Prijs	Geldigheidsduur
11 rittenkaart	€ 65	12 weken
20 rittenkaart	€ 99	24 weken
40 rittenkaart	€ 160	10 maanden
Losse les	€ 7,50	

Neem altijd je studentenpas mee!

Prijzen per 1 januari 2019



## LOCATIES

Herenstraat 33

Herenweg 10

DÉ GROEPSLES SPECIALIST VAN UTRECHT

PILATES - SPINNING - DANCE

BODYPUMP - BODYSHAPE - XCO

ZUMBA - BODYBALANCE - YOGALATES

CARDIO-CIRCUIT - SPINNING-CIRCUIT



LES MILLS  
FOR A FITTER PLANET



CERTIFIED CENTRE

E-mail: [info@hrnstr33.nl](mailto:info@hrnstr33.nl)

Tel: +31 (0) 30 232 80 53

[WWW.HRNSTR33.NL](http://WWW.HRNSTR33.NL)



'De groepslesspecialist met veel soorten,  
ruim 100 lessen per week.'

## WELKOM BIJ DE HRNSTR33!

## ONZE LESSEN

DE SPORTSCHOOL MET MEERDERE LOCATIES IN DE BINNENSTAD VAN UTRECHT

Fit & gezond zijn, dat willen we allemaal! Maar hoe wil je dat gaan aanpakken? Wat vind je leuk om te doen? Wil je conditie opbouwen, kracht ontwikkelen, je spieren versterken of juist soepeler maken? Misschien wil je wel alles van dit!

Voor al deze wensen kan je bij ons terecht. Wij zijn een gezellige sportschool voor alle leeftijden met een ongedwongen sfeer. Wij zijn in centrum Utrecht de specialist in groepslessen.

Wij zijn zeven dagen per week geopend en met ruim 100 uur per week hebben wij een ruime keus, jij bepaalt zelf wat, waar en wanneer!

Motiverende goed opgeleide instructeurs zorgen voor een goed, leuk en lekker uur sport.

Voor studenten hebben wij bovendien een speciaal gereduceerd tarief.

**BODYSHAPE:** Al jaren lang onze topper! Opwarmen en dan aan de slag met allerlei oefeningen die zorgen dat je strakker en sterker wordt met de nadruk op de B.B.B. Zone.

**SPINNING-CIRCUIT:** In deze workout wordt spinning afgewisseld met krachttraining op onze fitness apparatuur, de ideale interval training!

**BODYPUMP:** Spiertraining op motiverende muziek in groepsverband met gebruik van halter en gewichten. Het Les Mills programma en geschikt voor iedereen.

**ZUMBA:** Feest! Een dans-fitness programma op heerlijke Latin muziek zoals Salsa, Merengue, Samba en Cumbia.

**XCO:** Xtreme COre training op opzweepende muziek! Train je natuurlijke korset met de XCO, een aluminium buis gevuld met grit. Nieuw is onze XCO-XL training, niet alleen langer maar ook zwaarder dus voor de echte diehards.

**SPINNING:** Een workout op de spinfiets en echt niet alleen voor wielrenners. Op goede muziek verbeter je snel conditie en voor nog meer uitdaging hebben wij speciale anderhalf uur trainingen. Voor de beginnende spinner hebben we spin easy, een les die iedereen kan volgen.

**DANCE FITNESS:** Dance Fitness is een verslavende dans-workout waarbij het doel is jezelf te verliezen in de bewegingen en de muziek. Je danst op de coolste muziek en de instructor neemt je mee in de sensatie van dans. 'Dance Fitness' maakt je fit, je verbrandt veel calorieën en verbetert je coördinatie. Get lost in the music!

**BODYBALANCE:** is de Yoga, Tai Chi, Pilates workout waarbij je flexibiliteit en kracht opbouwt en je een gevoel krijgt van rust en kalmte.

**PILATES:** De bewegingsmethode speciaal voor het verstevigen van rug, buik en bekkenbodemp, heb je rugklachten is dit zeker een aanrader.

**YOGALATES:** Als basis de Pilates maar er wordt een groter gedeelte van de romp aangepakt en wordt de workout aangevuld met een touch of Yoga.

**CARDIO-CIRCUIT:** Hardwerken op een step met simpele pasjes dus voor iedereen! Wordt gecombineerd met een rondo over onze cardio toestellen.