

ROOTS

PREMIUM GYM

BE

YOUR

BEST

**Informatiefolder**



**Hallo,**

**Leuk dat je meer wilt weten over Be Your Best!**

Be Your Best (BYB) is een traject dat Personal Training en groepslessen combineert. In dit traject train jij met een vaste kleine groep van maximaal 8 deelnemers en een trainer voor een fittere en sterkere jij.

Er zijn verschillende soorten trajecten. In elk sporttraject kan jij jouw eigen doel opstellen en dit samen met jouw mede-sporters gaan halen. Alle trajecten worden dus aangepast en op maat gemaakt, afhankelijk van de persoonlijke doelen van de deelnemers.

Voor alle sporttrajecten geldt dat je elke week 2 keer met elkaar traint en daarnaast minimaal 1 keer per week zelf. Dit kan door aan te sluiten bij de groepstrainingen in de Box of in het park. Je kunt natuurlijk ook zelf trainen (bijvoorbeeld hardlopen of een andere sport). Uiteraard helpen wij je graag met een gericht trainingsschema mocht dit gewenst zijn. Er is mogelijkheid om je trainingsschema ook in de Box te doen.

Let op: je traint dus minimaal 3 tot 4 keer per week. Dit is intensief, maar hoort bij dit traject. Daarnaast is jouw groep er om je te steunen en motiveer je elkaar om naar elke training te gaan.

Om je progressie te meten wordt er bij de intake een aantal fysieke testen uitgevoerd, ook meten wij je startgewicht, vetpercentage en lichaamsbouw. Deze testen worden aan het einde van het traject weer gedaan om zo je vooruitgang goed in kaart te brengen.

# ONZE TRAJECTEN

## **BE YOUR BEST - ATHLETE**

Een kickstart om jouw sportroutine, fitheid en plezier in sporten te verhogen. In acht weken tijd leer je alle oefeningen, je traint op kracht en conditie. Zet je eigen doel, ga daarvoor en verleg je grenzen. Tijdens iedere training wordt je uitgedaagd door afwisselende oefeningen. Je leert een goede basis techniek zodat je daarna veilig en goed door traint.

Hierna wil je niet meer stoppen met sporten.

## **BE YOUR BEST - OUTDOOR**

Bij dit traject ga je je net als de Athlete focussen op techniek, kracht en conditie, maar in de mooie buitenlucht. Dus als jij een echt buitenmens bent en graag stappen wil maken in jouw fitheid en sportroutine, doe dan mee met de BYB Outdoor!

## **BE YOUR BEST – SUPREME (6 MAANDEN)**

Een transformatie traject! Verdeeld over verschillende fases ga je bezig met techniek, kracht en cardio. In 6 maanden kan je samen met jouw groep enorme sprongen maken om jouw doelen te halen. Regelmatig sporten en gezond eten worden je nieuwe levensstijl.

## **BE YOUR BEST - STRENGTH**

Een traject speciaal gericht op het opbouwen van kracht. Acht weken lang focussen op gerichte spieropbouw en het verbeteren van jouw techniek. Wil jij sterkere armen, benen, core of allemaal? Dan ben je bij dit traject aan het juiste adres. In de eerste 2 weken wordt er hard gewerkt aan de goede techniek zodat je daarna volop aan je spierkracht gaat werken. Een klein stukje cardio wordt natuurlijk ook niet vergeten.

# WE CHALLENGE YOU

## **SAMEN STAAN WE STERK**

Voor het groepsgevoel en om ervoor te zorgen dat iedereen zijn vragen beantwoord krijgt, word je toegevoegd aan de BYB groepsapp. In deze groep kun je vragen stellen, recepten uitwisselen en niet geheel onbelangrijk: elkaar motiveren! We gaan de uitdaging met elkaar aan, dus steun, help en motiveer elkaar zodat we het allemaal halen.

## **JOUW INZET**

Het BYB programma is een intensief programma waarbij we 100% inzet van je verwachten en je 110% inzet terug krijgt. Er is geen startniveau vereist. De groepen zijn zowel voor vrouwen als voor mannen.

## **VOEDING**

Voeding is een belangrijk aspect in jouw gezondheid en daar helpen wij uiteraard ook bij. Wij geloven niet in een dieet, maar wél in bewustwording van je eet- en drinkpatroon. Alle deelnemers ontvangen een voedingsgids met daarin informatie over bewuste voeding en opdrachten om jou hiermee te laten oefenen.

## **WANNEER STARTEN DE TRAJECTEN**

Het hele jaar door starten er verschillende trajecten. Op onze website kun je de startdata van de eerstvolgende trajecten vinden. Het 6 maanden traject zal normaliter eenmaal per jaar starten in januari. We doen ons best om op verschillende momenten verschillende trajecten te laten starten en de vaste trainingdagen af te wisselen zodat er voor iedereen een mogelijkheid is om bij een traject aan te sluiten.

# ONZE BELOFTE

## WAT JE KUNT VERWACHTEN

Wij willen dat alle deelnemers voldoende aandacht krijgen, daarom wordt er gewerkt in kleine groepen en heb je het gehele traject dezelfde trainer. De trainer staat tijdens het hele traject klaar voor jouw vragen en zorgt ervoor dat jouw doelen worden behaald.

**Het hele traject train je 2 keer per week met een vaste groep en trainer**

**Persoonlijk trainingsschema voor 1 of 2 zelfstandige trainingen per week**

**Werk met de trainer aan jouw eigen doelen**

**Trainingsgids en voedingsgids met opdrachten**

**Van nulmeting tot eindresultaat**

**Groepsgevoel zorgt voor een stok achter de deur**

# WE LIFT YOU UP

## WAT HET KOST

Door het hele jaar starten er verschillende soorten trajecten. Zo is er altijd wel een traject welke bij jou past. Wanneer jij je inschrijft voor een traject dan betaal je inschrijfkosten en vervolgens ontvang je voordat het traject begint de factuur voor het resterende bedrag. Wanneer je kiest voor een 6 maanden traject dan volgt er na de inschrijfkosten een maandelijks factuur gedurende de 6 maanden. Met je Be Your Best groep train je 2x per week. Daarnaast train jij 2x per week zelf nog. Deze trainingen kun je zelf indelen. Wanneer jij er voor kiest om extra trainingen te volgen bij Roots dan ontvang je 10% korting op je abonnement.

Traject	Inschrijfkosten	Eind/maand factuur	Totaal bedrag
Be Your Best   Supreme (6 maanden)	€ 339,90	€ 113,30: (6x)	€ 1.019,70
Be Your Best   Athlete	€ 154,95	€ 145,00 (eenmalig)	€ 299,95
Be Your Best   Outdoor	€ 154,95	€ 145,00 (eenmalig)	€ 299,95
Be Your Best   Strength	€ 154,95	€ 145,00 (eenmalig)	€ 299,95