

FITNESSCENTRUM STC-GROUP

BLIJF ACTIEF EN IN BEWEGING !



Sinds augustus 2005 zit de STC-Group in een nieuw gebouw aan de Lloydstraat 300 te Rotterdam. Naast de diverse opleidingen, cursussen, simulatoren en andere bijzondere faciliteiten heeft de STC-Group ook een Fitnesscentrum.

Sport en beweging draagt bij aan de gezondheid van de mens, zowel fysiek als psychisch. Steeds meer mensen gaan het belang inzien van actief sporten. Een goede conditie draagt bij aan een gezonde leef-en werksfeer.

Fitness is werken aan je lichaam met gebruikmaking van toestellen of losse gewichten. Fitness kan meerdere malen per week worden beoefend. Door fitness worden de bloedsomloop, hart, longen, gewrichten en natuurlijk de spieren optimaal getraind. De fitness-trainingen kunnen tot doel hebben: vetverbranding of spiermassa opbouwen. En om uiteraard fit te blijven of nog fitter te worden!

Cardio-fitness is in korte tijd het begrip geworden voor het opbouwen, verbeteren en op peil houden van de persoonlijke conditie. Cardio-fitness is training voor hart, longen en een goede bloedsomloop in het lichaam. U kunt gebruik maken van roeiapparaten, crosstrainers, fietsen, ligfiets en loopbanden. Alle cardio-apparaten zijn voorzien van de modernste elektronica en bieden een grote keuze aan individuele trainingsprogramma's. (vetverbrandings- tot conditionele programma's)

PRIJZEN

Losse fitnessless	€ 4,-
Jaar onbeperkt fitness/cardio	€ 250,-
Squash per baan voor 30 min.	€ 3,- p.p.
Huur squashracket	€ 2,50
Huur squashballetje	€ 1,-
Huur Locker	gratis



STC-GROUP

010 - 44 86 119 / www.stc-group.nl

FITNESSCENTRUM STC-GROUP



Wilt u kennis maken met ons of een les proberen?

Kom gerust langs, u bent van harte welkom voor een rondleiding. U kunt voor maar € 4,- een (proef-) les krijgen.

Faciliteiten

STC-Fitnesscentrum is van maandag t/m donderdag van 14.00 tot 19.00 uur geopend (Schoolvakanties gesloten).

Onder begeleiding van een gediplomeerd fitness-instructrice kunt u gebruik maken van de verschillende faciliteiten, diverse cardio-apparatuur en diverse fitnessstoelsten van Life Fitness.

Ook zijn er 2 squashbanen die u kunt huren, verplicht reserveren!

Interesse

Heeft u interesse en wilt u nader worden geïnformeerd, kom eens langs of neem contact op:
010 - 44 86 119 / fitness@stc-r.nl



Locatie

Lloydstraat 300
3024 EA Rotterdam

010 - 44 86 119 / www.stc-group.nl