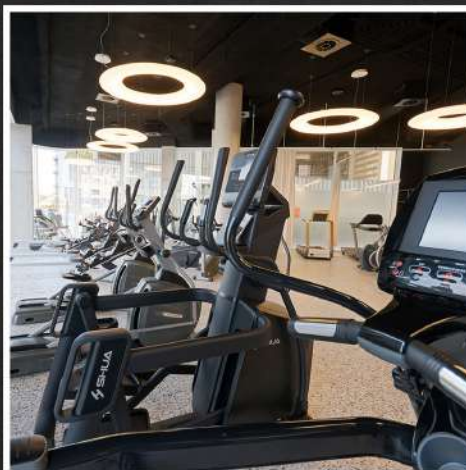


BUDA FIT

Wavy line graphic

VOOR IEDEREEN DIE FIT WIL BLIJVEN



FITNESS

- ° Voor medioren en senioren.
- ° Ruim aanbod aan fitnessstoestellen.
- ° Groepslessen: Easy Fit circuit, Body balance, Core stability en Stoelyoga.
- ° Abonnement of 10-beurtenkaart mogelijk.
- ° Eerste **gratis** bezoek op afspraak.
- ° Onder begeleiding van een sportcoach of kinesitherapeut.
- ° Kleedkamers, douches en lockers zijn beschikbaar.



CARDIALE REVALIDATIE

- ° Voor hartpatiënten of mensen met een verminderde cardiale conditie, ongeacht de leeftijd.
- ° Op voorschrift van de huisarts of cardioloog.
- ° Steeds onder begeleiding van de kinesitherapeut.
- ° Programma:
 - Cardiale- en krachttraining in circuitvorm.
 - Gebaseerd op hartslagmeting.
 - Bepaling bodycompositie en fitheidsniveau.
 - Twee trainingssessies per week: op dinsdag en donderdag.

SLIM FIT

- ° Een gezonder gewicht en fitter lichaam in 10 weken.
- ° Voedingsadvies, lichaamsbeweging en coaching. Ongeacht de leeftijd.
- ° Begeleiding van een diëtiste/sportcoach en kinesitherapeut.
- ° Programma:
 - Bepaling van het fitheidsniveau bij aanvang en beëindiging.
 - Persoonlijk opgesteld trainingsschema.
 - 3 Fitness-sessies per week.
 - 5 Individuele voedingsconsultaties, incl. bodycompositie-analyse.



DIËTISTE

- ° Persoonlijk voedings- en dieetadvies, ongeacht de leeftijd.
- ° Met of zonder voorschrift van de arts.
- ° Voor een bewust, gezond gewicht.
- ° Ook voor specifieke medische diëten.
- ° Steeds op afspraak.

BUDA FIT

OPEN VAN MAANDAG T.E.M. VRIJDAG.
HET EERSTE BEZOEK IS ALTIJD OP AFSpraak.

 Dam 2B
8500 Kortrijk

 Budabrug
onder Buda Fit

 056/321 360
(diëtiste/Buda Fit)

 budafit@h-hart.be



IN SAMENWERKING MET:

Buda Kine - ambulante kinesitherapiepraktijk
Dam 9, 8500 Kortrijk
kine@h-hart.be