

Prijzen per 1 September 2026

Onbeperkt sporten abonnement

€50.00 / 4 wkn

- Onbeperkt sporten Fitness en Groepslessen (exclusief besloten groepen zoals rugfit)
- Altijd professionele begeleiding en coaching tijdens het sporten en op de vloer;
- Maken van persoonlijke sportschema's;
- Gratis toegang tot onze Sport-Zorg app;
- Geen inschrijf kosten;
- Maandelijks opzegbaar;
- Gratis proefles;
- Gratis gezondheidscheck;

Groepsles Seizoens abonnement

€ 27.50 / 4 wkn

Dit bevat:

- 1 groepsles per week van een vaste les. Bijvoorbeeld Yoga, pilatus of kracht en mobiliteit
- Geldt voor periode van 1 september tot 1 juli.
- Niet tussentijds opzegbaar

Losse groepsles

€ 12.50 / uur

Dit bevat:

- Alle lessen (exclusief besloten lessen zoals rugfit)

Let op:

- Altijd alleen op afspraak
- Geen verdere leden voordeel
 - Lessen duren ongeveer 60 minuten

10 ritten kaart groepsles

€ 112,50

Dit bevat:

- Alle lessen (exclusief besloten lessen zoals rugfit)

Let op:

- Altijd alleen op afspraak
- Geen verdere leden voordeel
- Lessen duren ongeveer 60 minuten
- Geldigheid 6 maanden

Post adres

Ridder van Montfoortlaan 4
2391BZ Hazerswoude
NL98KNABO0615456642
KvK: 90618696
BTW#: 183089741B03

Bezoek adres

Ambachtsplein 16 unit 5
2391BD Hazerswoude
06 484 204 54
info@sport-zorg.nl

Personal Training, Duo Personal Training & Online Personal Training

In combinatie met onbeperkt sporten abonnement (losse les)

- € 40,-- / 50 minuten per persoon

Noot: maximaal 2 Personal trainingen per week

Personal/Duo Training Zonder onbeperkt trainen abonnement (losse les)

- PT € 65,-- per uur
- D-PT €85,-- per uur

Wat krijg je bij PT en duo PT (losse lessen)

- In overleg wordt van te voren je doel van de les bepaald

Personal/Duo Training Zonder onbeperkt trainen abonnement per maand (4 lessen)

- PT € 60,-- per uur
- Duo-PT € 75,-- per uur

Wat krijg je bij PT en duo PT maand abonnement

- Personal training /of duo training
- Altijd professionele begeleiding en coaching tijdens het sporten;
- Maken van persoonlijke sportschema's;
- Gratis toegang tot onze Sport-Zorg app;
- Geen inschrijf kosten;

Online Personal Training (trainen in je eigen sport school met je eigen sport schema en online coach)

- O-PT € 65,-- per maand (4weken)

Wat krijg je bij PT en duo PT maand abonnement

- Altijd professionele begeleiding en coaching;
- Intake gesprek;
- Maken van persoonlijke sportschema's;
- Indien gewenst 1 uur uitleg oefeningen in onze sport school;
- Gratis toegang tot onze Sport-Zorg app;
- Geen inschrijf kosten;
- Maandelijks opzegbaar;
- Gratis gezondheidscheck;

Post adres

Ridder van Montfoortlaan 4
2391BZ Hazerswoude
NL98KNABO0615456642
KvK: 90618696
BTW#: 183089741B03

Bezoek adres

Ambachtsplein 16 unit 5
2391BD Hazerswoude
06 484 204 54
info@sport-zorg.nl



SPORT & ZORG

Overigen

- Algemene gezondheidscontrole € 25,--
 - Gewicht, BMI, Vet%, Visceraal vet, saturatie, bloeddruk, hartslag
- Fitheidstest/conditie test (Astrand test) € 50,--

Lifestyle begeleiding / gewichts controle

Online Lifestyle begeleiding 4 weken € 17,50 / wk

- Duur: minimaal 4 weken
- Elke week een gepersonaliseerd menu
- Intake gesprek ongeveer 45 minuten
- Exclusief lidmaatschap sport studio "Sport-Zorg"
- 1x gesprek per 4 wkn
 - Evt extra coachings gesprek/advies €15,-- per 15 minuten

Lifestyle begeleiding 4 weken € 42,50 / wk

- Duur: 4 weken
- Elke week een gepersonaliseerd menu
- Intake gesprek ongeveer 45 minuten
- 3 x weegmoment + coachingsgesprek van 15 minuten
- Exclusief lidmaatschap sport studio "Sport-Zorg"

Lifestyle begeleiding 8 weken € 40,-- / wk

- Duur: 8 weken
- Elke week een gepersonaliseerd menu
- Intake gesprek ongeveer 45 minuten
- 6 x meet moment + coachingsgesprek van 15 minuten
- Exclusief lidmaatschap sport studio "Sport-Zorg"

Lifestyle begeleiding 12 weken € 37,50 / wk

- Duur 12 weken
- Elke week een gepersonaliseerd menu
- Intake gesprek van ongeveer 45 minuten
- 9 meetmoment + coachingsgesprek van 15 minuten
- Exclusief lidmaatschap sport studio "Sport-Zorg"

Post adres

Ridder van Montfoortlaan 4
2391BZ Hazerswoude
NL98KNABO0615456642
KvK: 90618696
BTW#: 183089741B03

Bezoek adres

Ambachtsplein 16 unit 5
2391BD Hazerswoude
06 484 204 54
info@sport-zorg.nl



Massages en wellness behandelingen

- Sport massage
- Ontspanningsmassage
- Hotstone massage
- Voetzonereflex massage
- Voetpakking**
- Boliviaanse rug behandeling**
- Magnesium behandeling**
- Breuss massage
- Lymfemassage
- Lymfe taping

Therapeutische behandelingen - Algemeen

- Hoofdpijn therapie / behandeling
- Artrose therapie / behandeling
 - Artitus
 - Bechterev
- Fibromyalgie therapie
- Chronische vermoeidheid syndroom
- Reuma therapie / behandeling

Therapeutische behandelingen - Sport

- Voetbal massage / therapie behandeling
- Enkel-, voet en hielblessures
- Achillespees en kuitklachten
- Mediaal tibiaal stress syndroom (shin splints)
- Knieletsel, banden en menisci
- Patellofemorale klachten (knieschijf)
- Jumpers- en runners knee
- Hamstring en liesblessures
- Slijmbeurs- en peesontstekingen
- Lage rugklachten inclusief hernia
- Nek- en schouderklachten
- Tennis- en golfers elleboog

Post adres

Ridder van Montfoortlaan 4
2391BZ Hazerswoude
NL98KNABO0615456642
KvK: 90618696
BTW#: 183089741B03

Bezoek adres

Ambachtsplein 16 unit 5
2391BD Hazerswoude
06 484 204 54
info@sport-zorg.nl



SPORT & ZORG

Tarieven

½ uur massage / sport massage / therapeutisch behandeling	€37,50
¾ uur massage / sport massage / therapeutisch behandeling	€52,50
1 uur massage / sport massage / therapeutisch behandeling	€67,50
½ uur Luxe massage behandeling incl scrub	€42,50
¾ uur Luxe massage behandeling incl scrub	€62,50
1 uur Luxe massage behandeling incl scrub	€77,50
½ uur Hotstone massage	€50,--
¾ uur Hotstone massage	€65,--
1 uur Hotstone massage	€80,--
Packing/scrub toeslag	€ 5,--
Tapen en bandageren 20 minuten	€ 17,50**
5 behandelingen kaart massage / sport massage / therapeutisch behandeling 60 minuten	€ 322,50*
10 behandelingen kaart massage / sport massage / therapeutisch behandeling 60 minuten	€ 620,-- *
Massage Intake / functie onderzoek / advies	€ 67,50

Belangrijk om te weten

* Eerste afspraak is ivm intake altijd een uur

** bij deze behandeling is een toeslag van toepassing ivm extra materiaal.

Geldigheid credits / rittenkaarten massages 12 maanden na afgifte datum. We bieden geen restitutie.

Indien er sprake is van meerdere kortings regelingen wordt er altijd 1 korting gerekend. Dit is altijd de meest voordelige voor de klant.

In de groepslessen zijn in principe maximaal mensen per les. Muv Clubvitaal, Clubyoga en Kracht & Mobiliteit. Deze kunnen tot 12 personen zijn.

Wijzigingen, druk, type en zetfouten voorbehouden

Geldig tot nader orde.

Post adres

Ridder van Montfoortlaan 4
2391BZ Hazerswoude
NL98KNABO0615456642
KvK: 90618696
BTW#: 183089741B03

Bezoek adres

Ambachtsplein 16 unit 5
2391BD Hazerswoude
06 484 204 54
info@sport-zorg.nl