

## WAAROM SPOT ON

**K**ernwaarden van Spot On zijn: **samen in verbinding, persoonlijke groei** en **optimale omstandigheden**.

**U** komt binnen in de **gezellige en knusse huiskamer** waar u hartelijk wordt begroet en waar u **met de hele groep van Nolano** eerst even **koffie drinkt** en lekker kletst.

**U** gaat daarna **onder professionele begeleiding aan de slag** in kleine groepen in een van de zalen of met behulp van fitness apparaten.



“ SPOT ON is voor mij dé plek waar ik **samen met andere Nolanoleden** één keer per week gezellig en sportief bij elkaar kom.

Samen sporten is een gezonde mix tussen gezelligheid en werken aan mijn vitaliteit waardoor ik me gelukkig en gezond voel.

De oefeningen zijn **afwisselend** en onder **professionele begeleiding**. Samen sporten met andere NoLaNo leden betekent dat je elkaar **stimuleert om het beste uit jezelf te halen**.

”



### ADRES- EN CONTACTGEGEVENS

Adres: Van Hallstraat 30 7204 JX Zutphen

☎ 0575-849251 / WhatsApp 0622 637820

✉ info@spotoncitygym.com

🕒 Maandag - Donderdag : 07:00 - 22:00

🕒 Vrijdag : 07:00 - 19:00

🕒 Zaterdag & Zondag : 08:00 - 15.00

Kijk op de website voor actuele tijden!!



**TE OUD  
OM SOEPEL TE BEWEGEN?  
WAT DENK  
JE ZELF?**





## Samen met Nolano werken aan uw vitaliteit

### SAMEN = GEZELLIG!

**A**lleen ga je sneller, **samen is gezellig**. En samen sta je ook sterker! Het is **belangrijk om fit en stabiel door het leven te gaan** om langer van het leven te genieten.

**V**oor Nolano heeft Spot On **een doelgericht programma** opgezet waarmee u samen met andere Nolanoleden **in een veilige en vriendelijke sfeer** het optimale uit uzelf haalt.

En dat **voor slechts € 25,- per vier weken!**

### VITALITEIT = MOBILITEIT

**J**e hoeft niet sterk te beginnen, **je wordt sterk door te beginnen**. Hoe vitaler je bent, hoe veerkrachtiger je in het leven staat wat bijdraagt aan een grote mate van zelfstandigheid en mobiliteit.

#### SLOW GYM

Rustig rekken, strekken op heerlijke muziek: **Vandaag starten is morgen trots zijn!**

#### STOELFITNESS

Bouw aan kracht, souplesse en veerkracht: **Samen werken aan een stevige balans!**



#### APPARATEN

Met **modernste apparatuur** die u veilig, goed en gezond gebruikt **monitoren we ook uw progressie**

#### GROEPSLESSEN

Bent u **verhinderd?** Dan kunt u deelnemen aan een andere groepsles zoals bijv. Slow Gym, Tai-Chi of Stoelfitness.



### START

De grootste stap is de eerste stap...  
Doet u een keer mee op de maandag om vrijblijvend te proberen?



#### KOM VRIJBLIJVEND PROBEREN!

De Nolano groepsles is op **maandag van 10.30 - 12.00 uur** (10.15 u inloop). U kunt op elk moment instappen en met de groep meedoen.

Wanneer zien we u?