

WELKOM BIJ DeMIX

ONZE OMGEVING GEZONDER MAKEN IS ONZE MISSIE.

Dit doen we door duurzaam te ondernemen, gebruik van plastic terug te dringen, gratis (leefstijl)lezingen te organiseren en gratis leefstijlboeken uit te lenen, maar vooral door een zo compleet mogelijk aanbod te bieden voor een zo laag mogelijke prijs.

Bij DeMIX kun je terecht voor fitness, groepslessen, sauna, zwemmen, outdoor lessen, small-group trainingen, personal training, fysiotherapie, functional training, voedingsadvies en leefstijlprogramma's... kortom, te veel om op deze flyer toe te lichten.

Onze basisfaciliteiten vind je in deze flyer maar we nodigen je graag uit voor een kennismaking of proefles in de club.

Wil je online sfeer proeven, kijk dan op onze instagrampagina [@demix.nl](https://www.instagram.com/demix.nl).



**ADD
LIFE TO
YEARS**

@DEMIX.NL

FITNESS

Fitnessbegeleiding is inbegrepen in je lidmaatschap. Werk samen met de fitness coach aan je doelen. Maak een afspraak bij de receptie of de fitness coach. Wil je meer begeleiding? Kijk dan eens naar onze aanvullende pakketten op de website of vraag ernaar bij de coaches.

GROEPSLESSEN

Met meer dan 100 groepslessen per week is er altijd een les die bij je past. Het actuele rooster vind je op [demix.nl](https://www.demix.nl).

AQUASPORT

Je kunt bij ons terecht voor aquasport lessen. Deze lessen zijn inbegrepen in je Premium lidmaatschap. Ideaal voor mensen met een lagere belastbaarheid, blessure of gewoon omdat je graag in het water bent natuurlijk. De lessen vind je terug op ons groepslesrooster.

ZWEMMEN

DeMIX heeft een eigen toegang tot zwembad Merwestein en zwemmen is onbeperkt inbegrepen in het premium lidmaatschap, binnen de recreatief zwemtijden van Merwestein én het Vroege Vogels Zwemmen. Kijk op www.merwestein.nl voor de openingstijden van het zwembad en de openingstijden tijdens feestdagen/vakanties.

ZONNEBANK

Gebruik van de zonnebank is inbegrepen in je lidmaatschap. Je kunt onbeperkt gebruik maken van de **Ergoline 300 classic**. Wil je gebruik maken van de nieuwe **Ergoline Inspiration 500**, dan kun je voor €5,- per maand een onbeperkt lidmaatschap toevoegen aan je Premium lidmaatschap. Je kunt online of bij de receptie reserveren.

SAUNA

Achterin zowel de dames- als herenkleedkamer vind je een Finse sauna, deze is vrij te gebruiken binnen onze openingstijden.

FITPLAN

Wil je vitaal ouder worden en veilig trainen op je eigen niveau onder professionele begeleiding, dan is Fitplan de juiste keuze voor jou. Meer dan 25 begeleidingsuren per week, een uitgebreide intake (fysieke test), gebruik van speciale apparatuur en hartslagmeters en trainingen in groepsverband zijn inbegrepen in dit lidmaatschap. Vraag naar een proefles bij de receptie.

BUDO

Onder leiding van oud-kampioen Jiujiitsu Barry van Bommel wordt er judo BJJ-Ne-Waza en Jiujiitsu les gegeven bij DeMIX. Je kunt bij ons terecht voor kidslessen vanaf 4 jaar. Ook zijn er lessen voor volwassenen (16+). Kijk voor het budorooster op [demix.nl](https://www.demix.nl)

N'JOY - XXL SPORTSWATER

Vul je eigen bidon met Sportswater en help ons het gebruik van plastic flesjes in de club terug te dringen. Koppel je sportwater [maandelijks opzegbaar] aan je lidmaatschap en drink onbeperkt gekoeld sportwater.

VOEDINGSADVIES

Bij DeMIX kun je ook terecht wanneer je begeleiding zoekt op het gebied van voeding.

Om het volhouden van een voedingsschema zo eenvoudig en leuk mogelijk te maken hebben wij gekozen voor de Vytal app. Afvallen, aankomen en gezonder eten was nog nooit zo makkelijk (en lekker

Je kunt ervoor kiezen om de Vytal app zelfstandig te gebruiken. We maken weeg- en meetafspraken met je, en doen samen een intake.

Deelnemers van de challenges krijgen tijdens de duur van de programma's toegang tot deze app.

CHALLENGES

Als aanvulling op je lidmaatschap kun je deelnemen aan verschillende challenges. Kies een 4 of 12 weken durend programma dat bij jouw doel past. Onze bekende en bewezen challenges zijn o.a. de SIXpack Challenge, de BXB Challenge, de UPX Challenge en de Leefstijl Challenge. Voor de startdata van de challenges verwijzen we je naar [demix.nl](https://www.demix.nl) of vraag ernaar bij de receptie.

PERSONAL TRAINING

De personal trainers zijn zelfstandig ondernemers en niet in dienst van DeMIX. Voor meer informatie over de mogelijkheden en prijzen verwijzen we je om die reden dan ook naar onze personal trainers. Neem rechtstreeks contact met hen op via de contactgegevens op [demix.nl](https://www.demix.nl) of de profielkaarten in de club.

FYSIOTHERAPIE

Fysiotherapie MTG en Rugcentrum Nieuwegein zijn gevestigd in DeMIX. Je kunt rechtstreeks contact opnemen met een therapeut.

We verzoeken je gebruik te maken van mail, whatsapp of SMS omdat de therapeuten niet altijd in gelegenheid zijn de telefoon op te nemen tijdens behandelingen. **T 06-21865250, fysiotherapie@demix.nl**

LIDMAATSCHAPPEN

MEEST
GEKOZEN

PREMIUM

VANAF

€33,95 P.M.

ONBEPERKT FITNESS

- 1100 m² fitnessruimte
- 265 m² functional training ruimte
- [powerliften, crossfit, functioneel trainen]

- Dumbbells tot en met 52 KG
- Fitnessbegeleiding
- Voedingsadvies

ONBEPERKT GROEPSLESSEN

- Meer dan 100 groepslessen per week
- Yoga lessen
- Circuittraining

OVERIG

- Gratis zwemmen
- Gratis zonnebank
- Douches met gratis shampoo
- Ruime kleedkamers met gebruik van lockers
- Luxe sauna

+

AANVULLEND
LIDMAATSCHAP

FITPLAN

Premium + €4 P/M

VOEDINGSADVIES

Premium + v.a. €9 P/M
Vytal app voedingsschema's & coaching

JUDO & JIUJITSU

Premium + €5 P/M

VOLWASSENEN

Premium + €5 P/M

KIDS

v.a. €17 P/M

ZONNEBANK

ERGOLINE 300

Gratis

ERGOLINE 500

Premium + €5 P/M

XXL SPORTSWATER

Premium + €5 P/M

IK WIL
NÓC MEER

EXCLUSIEF
LIDMAATSCHAP

**PREMIUM
PLUS**

€79,95 P.M.

ALLE VOORDELEN VAN HET PREMIUM LIDMAATSCHAP +

- Onbeperkt smallgroup lessen
- Aqua lessen
- Onbeperkt gratis koffie, thee & cappuccino
- Korting op SIXpack Challenge, evenementen & add-ons
- Onbeperkt nieuwe zonnebank
- Gebruik vytaal app voedingsschema's & coaching
- Startpakket bij inschrijving
- Premium Plus armbandje (tag)

ALGEMEEN

GEZINSREGELING:

Vanaf de derde persoon op hetzelfde adres, geen inschrijfgeld.

VAKANTIEREGELING:

Draag je lidmaatschap tijdens je vakantie over aan een bekende. Minimaal 3 weken per keer, maximaal 2 keer per jaar.

TARIEVEN

Voor alle overige tarieven en mogelijkheden verwijzen we je naar [demix.nl](https://www.demix.nl).

OPENINGSTIJDEN

Maandag t/m donderdag: 07.00 u tot 23.00 u
Vrijdag: 07.00 u tot 22.00 u
Zaterdag & zondag: 08.00 u tot 18.00 u

FITNESS COACHES AANWEZIG

Maandag t/m vrijdag: 09.00 u tot 12.00 u
18.00 u tot 22.00 u
Zaterdag & zondag: 08.00 u tot 17.00 u

CONTACT

MERWEPLEIN 3 • 3432 GN NIEUWEGEIN
T 030-602 1471 • receptie@demix.nl