



# Fitness informatie

vanaf 31 maart 2025



# Openingstijden

**LET OP: vanaf 31 maart zijn de openingstijden gewijzigd!**

## **Fitness**

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| Maandag t/m vrijdag | 07:00 - 22:00 uur |
| Zaterdag & zondag   | 08:00 - 18:00 uur |

## **Sauna/stoombad en relaxplein**

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| Maandag t/m vrijdag | 09:00 - 21:45 uur |
| Zaterdag & zondag   | 09:00 - 16:45 uur |

## **Kinderopvang**

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| Maandag t/m vrijdag | 09:00 - 12:00 uur |
| Zaterdag            | 10:00 - 13:30 uur |

## **Zwembadactiviteiten**

Het rooster van onze zwembadactiviteiten (die je bij ons kunt volgen met een lidmaatschap) vind je in de zwembad-flyer of op onze website.

## **Gratis begeleiding bij het trainen of met voeding**

Gezondheid en veilig sporten staan bij ons hoog in het vaandel. Daarom is er altijd professionele begeleiding aanwezig. Deze kan je kosteloos om advies en hulp vragen. Wil je werken volgens een schema of wil je voedingsadvies? Wij helpen je gratis bij het maken van de juiste keuzes. Een afspraak is zo gemaakt aan onze sportbar. Wil je specifiek begeleid worden om bepaalde doelstelling te halen dan is Personal Training ook mogelijk (zie onze PT-flyer)

# Diensten

## **Sportbar**

Even een lekkere shake of energie drink voor je training. Misschien lekker bijkomen na je training met heerlijke koffiegezet uit verse bonen. Je koopt het aan onze sportbar. Maak hier ook gerust een afspraak voor voedingsadvies of eventueel begeleiding bij het sporten.

## **Kinderopvang**

Als lid van onze fitness mag je gratis gebruik maken van onze kinderopvang. Onze kinderopvang is voor kinderen van 8 weken tot 4 jaar en is 6 ochtenden in de week geopend.

# Groepslessenrooster

## Maandag

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 07:30 - 08:00 uur | HIIT/Circuit training* |
| 10:00 - 11:00 uur | Fat Attack             |
| 11:00 - 12:00 uur | Yoga                   |
| 18:30 - 19:30 uur | Booty & Abs            |
| 19:30 - 20:30 uur | Yin Yoga               |
| 20:30 - 21:00 uur | HIIT/Circuit training* |

## Dinsdag

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 07:30 - 08:00 uur | HIIT/Circuit training* |
| 10:00 - 11:00 uur | Pump (Club Power)      |
| 11:00 - 12:00 uur | Yin Yoga               |
| 18:30 - 19:30 uur | Pump (Club Power)      |
| 19:30 - 20:30 uur | Boksen                 |
| 20:30 - 21:00 uur | HIIT/Circuit training* |

## Woensdag

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| 07:30 - 08:00 uur | HIIT/Circuit training*     |
| 10:00 - 11:00 uur | Bodyshape                  |
| 11:00 - 12:00 uur | Spin & Pump                |
| 18:30 - 19:30 uur | Pilates                    |
| 19:30 - 20:30 uur | BBB (buik, billen & benen) |
| 20:30 - 21:00 uur | HIIT/Circuit training*     |

## Donderdag

|                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| 07:30 - 08:00 uur | HIIT/Circuit training*        |
| 10:00 - 11:00 uur | Total body Workout            |
| 11:00 - 12:00 uur | Vinyasa Yoga                  |
| 18:30 - 19:30 uur | Strenght & condition training |
| 19:30 - 20:30 uur | Kickboksen                    |

## Vrijdag

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 07:30 - 08:00 uur | HIIT/Circuit training* |
| 10:00 - 11:00 uur | Body Shape             |
| 11:00 - 12:00 uur | Spinning               |
| 20:30 - 21:00 uur | HIIT/Circuit training* |

## Zaterdag

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 10:00 - 11:00 uur | Spin & Pump            |
| 11:00 - 12:00 uur | Pilates                |
| 12:00 - 12:30 uur | HIIT/Circuit training* |
| 14:00 - 14:30 uur | HIIT/Circuit training* |

## Zondag

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 10:00 - 11:00 uur | Spinning               |
| 11:00 - 12:00 uur | Pump (Club Power)      |
| 12:00 - 13:00 uur | Yin Yoga               |
| 14:00 - 14:30 uur | HIIT/Circuit training* |

\* Deze lessen worden gegeven in onze fitnessruimte op de eerste etage, de overige lessen vinden plaats in de groeplezenzaal op de derde etage.

**Om zo optimaal mogelijk les te kunnen geven bekijken we ons rooster ieder kwartaal opnieuw en passen het (indien nodig) aan.**



## Faciliteiten

SportPlaza Mercator beschikt, naast een groot zwembad, over een mooie complete fitness met groepslessenzaal en wellness. De fitness is voorzien van de nieuwste apparatuur van Life Fitness en CrossMaxx.

### **Cardio**

De cardiozaal biedt aan de ene kant uitzicht op de Jan van Galenstraat en aan de andere kant op ons 25-meter wedstrijdabad. In de cardiozaal staan o.a. loopbanden, crosstrainers, stairmasters, fietsen en roeimachines. Tevens staan hier de nieuwste krachttoestellen van Life Fitness voor het trainen van bijvoorbeeld je rug-, borst-, en beenspieren.

### **Krachtraining**

In deze freeweightzaal staan kabelmachines van Life Fitness. Ook liggen hier dumbbells t/m 40 kg, kettlebells, halters en schijven om een uitgebreide gevarieerde krachtraining te kunnen volgen.

### **Groepslessen**

SportPlaza Mercator beschikt over een zeer ruime en lichte groepslessenzaal. Deze zaal heeft een dempende vloer en veel natuurlijk licht. In deze zaal geven wij op veel momenten groepslessen door zeer ervaren en enthousiaste instructeurs.

### **Wellness**

Kom lekker tot rust in onze wellness. Heerlijk relaxen in onze Finse sauna of stoomcabine. Daarna bijkomen in onze ligstoelen op het relaxplein of op het dakterras.

Bekijk onze accommodatie in 3-D:

[www.sportplazamercator/over-ons/faciliteiten](http://www.sportplazamercator/over-ons/faciliteiten)

# Tarieven

## All-in fitness, groepslessen en wateractiviteiten

### Maandelijkse incasso lidmaatschappen\*

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| 24 maanden All-in per maand | € 62,50 |
| 12 maanden All-in per maand | € 72,50 |
| 06 maanden All-in per maand | € 77,50 |
| 03 maanden All-in per maand | € 82,50 |

### Contant/pin lidmaatschappen\*

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| 24 maanden All-in | € 1365,00 |
| 12 maanden All-in | € 805,00  |
| 06 maanden All-in | € 465,00  |
| 03 maanden All-in | € 249,00  |
| 01 maand All-in   | € 98,50   |

### Studenten lidmaatschappen\*

|                   |          |
|-------------------|----------|
| 06 maanden All-in | € 310,00 |
| 03 maanden All-in | € 170,00 |
| 01 maand All-in   | € 67,50  |

### 12 rittenkaart All-in (10 + 2 gratis excl. toegangspas)

|                                       |          |
|---------------------------------------|----------|
| fitness, wateractiviteiten & wellness | € 192,00 |
|---------------------------------------|----------|

### Dagkaart All-in

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| fitness, wateractiviteiten & wellness | € 19,20 |
|---------------------------------------|---------|

\*Alle lidmaatschappen hebben eenmalige kosten:

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Administratiekosten | € 30,00 |
| Toegangspas         | € 6,00  |

Druk- en zetfouten en prijswijzigingen voorbehouden.

## SPORTPLAZA MERCATOR

Jan van Galenstraat 315 | Amsterdam  
fitnessmercator@sportfondsen.nl  
Tel: 020 - 61 88 911

