



MILESTONE TRAINING

YEAR 2024-2025



DIENSTEN & PRIJZEN

WWW.MILESTONETRAINING.BE | ADRES : WATERSPORTLAAN 14, VIERSEL | TEL: +32 469 48 27 19



VISIE & MISSIE VAN MILESTONE TRAINING?

VISIE

Bij Milestone Training geloven we dat gezondheid veel meer is dan alleen sport en voeding.

Milestone Training is de plek waar **jouw persoonlijk traject naar duurzame gezondheid** écht begint, en waar je verder gaat dan alleen het bereiken van je fitnessdoelen.

Wij richten ons niet alleen op het fysieke aspect, maar ook op belangrijke pijlers zoals leefstijl, slaap en stressmanagement.

Door deze benadering helpen we onze klanten om persoonlijke mijlpalen te bereiken, zowel fysiek als mentaal.

In een wereld waar de focus vaak ligt op één enkel aspect van gezondheid, bieden wij de mogelijkheid om te kiezen voor een **allesomvattende aanpak** die zorgt voor **blijvende resultaten**.

MISSIE

Onze missie is om mensen te begeleiden naar **een gezonder, gelukkiger en energiever leven** door hen te ondersteunen in elke stap van hun persoonlijk traject.

Milestone Training biedt geen standaard training, maar een **op maat gemaakte aanpak** die verder gaat dan alleen beweging en voeding.

Wij integreren leefstijl, slaap en stressmanagement, zodat onze klanten niet alleen hun fitnessdoelen behalen, maar ook hun levensstijl kunnen veranderen en verbeteren op de lange termijn.

Wij zijn ervan overtuigd dat elke stap, hoe klein ook, een belangrijke 'milestone' is richting een betere versie van jezelf!



STARTEN BIJ MILESTONE TRAINING?



GRATIS KENNISMAKINGSGESPREK

Kom **gratis** kennismaken met onze coaches! Wij geven jou een **rondleiding** in onze PT-studio en leggen jou de **werking** van onze organisatie uit. Daarnaast beantwoorden wij met veel plezier al jouw vragen!

STARTMETING & SCREENING

Enkel van toepassing op Personal Training en voedingsbegeleiding.

Tijdens dit 30min of één uur durend gesprek, afhankelijk van jouw trajectkeuze, duiken we in jouw verwachtingen en doelen. We voeren een **InBody scan (professionele lichaamsanalyse)** en/of een **bewegingsanalyse** uit, waarbij we jouw **lichaamssamenstelling** en **(start)niveau** gaan bepalen. Zo kunnen we een **op maat gemaakt sport en/of voedingstraject** opstellen, zodat jij aan jouw doelen kan werken op een efficiënte én veilige manier.

TRAINING EN/OF VOEDINGSBEGELEIDING

Vervolgens ga je samen met onze gecertificeerde Personal Trainers aan de slag onder de vorm van **Personal Training, groepslessen** en/of **voedingsbegeleiding**.

EVALUATIE

Benieuwd naar jouw progressie? Onze coaches houden jouw **trainingsresultaten/progressie** nauwkeurig bij tijdens de trainingen. Wij geven eveneens de mogelijkheid toe het afnemen van **meerdere InBody scans** om te kijken in hoeverre jouw persoonlijk traject invloed heeft op jouw lichaamssamenstelling. Aan de hand van de evaluaties sturen onze coaches bij waar nodig!



ONS AANBOD



PAGINA 5-7

STARTMETING & SCREENING

Voorafgaand aan jouw traject bij Milestone Training nodigen we jou uit voor het uitvoeren van een **professionele lichaams- en/of bewegingsanalyse**. Dit vormt de **basis voor onze coaches om een schema op te stellen** dat aansluit bij jouw persoonlijke doelen!



PAGINA 8-10

PERSONAL TRAINING

Kies voor een PT-traject in onze **private gym**. Tijdens een PT-traject werk je op een **efficiënte en veilige** manier aan jouw vooropgestelde doelen onder begeleiding van onze **gecertificeerde Personal Trainers**. PT-trajecten kan je individueel volgen of in groep van 2 t.e.m. 4 personen.



PAGINA 11-13

SMALL GROUP TRAINING

Elke eerste maandag van de maand start er een 10 weken durend **Shape Up (transformatie) programma**. Gedurende 10 weken voorzien we **3 workouts/week** in groepjes van **max. 6 personen**. Shape Up of PT-traject afgerond? Sluit aan bij de **Keep Up trainingen** om jouw progressie verder te zetten en/of te onderhouden. Daarnaast hebben we tal van andere lessenreeksen zoals: yoga, pilates en BBB.



PAGINA 14-16

VOEDINGSBEGELEIDING

Onder leiding van onze gecertificeerde Personal Trainers leer je nieuwe eetgewoontes aan in functie van jouw doelen. Wil jij efficiënt **afvallen, spiermassa bijkomen** en/of gewoonweg **energieker en gezonder door het leven gaan**? Wij helpen je graag verder!



PAGINA 17-19

PROFESSIONELE LICHAAMSANALYSE

Meten is weten. Met onze **InBody 380 scan** meten we jouw **spiermassa, vetpercentage** en **nog véél meer**. Aan de hand van deze gegevens kunnen onze Personal Trainers een persoonlijk plan opstellen en/of bijsturen waar nodig. Als je ziet wat sport en/of voeding met je lichaam doet... dan blijf je zeker gemotiveerd om door te gaan!



STARTMETING & SCREENING

Startmeting (30min): voorafgaand aan onze **voedingsbegeleiding**.

Screening (60min): voorafgaand aan onze **PT-trajecten** al dan niet in combinatie met voeding.



STARTMETING & SCREENING

- ☒ **Startmeting en/of screening** van **30min** of **60min** (afhankelijk van jouw trajectkeuze) met één van onze coaches op onze locatie incl. een **professionele lichaams- en bewegingsanalyse**.
- ☒ Professionele lichaamsanalyse met onze **InBody 380**. Een revolutionair meetapparaat welke ons in staat stelt om jouw **lichaamssamenstelling** te **analyseren** en te evalueren.
- ☒ Tijdens dit gesprek **bespreken** we samen jouw **meetresultaten** (spiermassa, vetpercentage, ECW-waardes, ...). en stippelen we samen jouw persoonlijk traject uit!
- ☒ **Kies jij voor een PT traject?** Dan voeren we ook een **bewegingsanalyse** uit. Aan de hand van een reeks oefeningen bepalen we eveneens jouw **startniveau en eventuele pijnpunten** welke de basis zullen vormen voor het verdere verloop van jouw trainingsplan.
- ☒ Dé **basis** voor het opstellen van een **efficiënt** en **op maat gemaakt trainings- en/of voedingsplan** om zo gericht mogelijk aan jouw persoonlijke doel(en) te werken.



STARTMETING (30'):

Voorafgaand aan voedingsbegeleiding



STARTMETING

Voorafgaand aan voedingstrajecten.

Lichaamsanalyse ifv het opstellen van een gepersonaliseerd voedingsplan.

Startmetingen zijn individueel.

€30



SCREENING (60'):

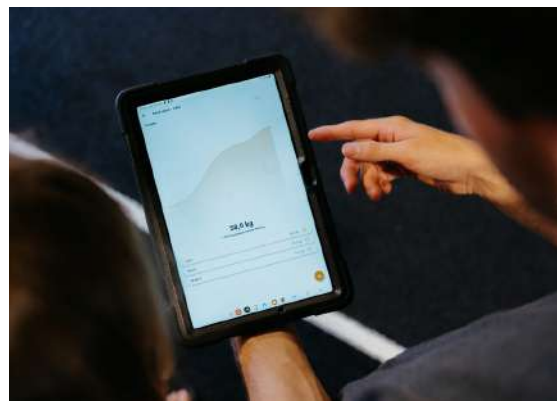
Voorafgaand aan PT-trajecten



SOLO SCREENING

Voorafgaand aan PT (+ voeding) traject.
Lichaamsanalyse + bewegingsanalyse
Screening voor 1 persoon.

€60



DUO SCREENING

Voorafgaand aan PT (+ voeding) traject.
Lichaamsanalyse + bewegingsanalyse
Screening voor 2 personen.

€70 (€35 per persoon)



TRIO SCREENING

Voorafgaand aan PT (+ voeding) traject.
Lichaamsanalyse + bewegingsanalyse
Screening voor 3 personen.

€90 (€30 per persoon)



QUATTRO SCREENING

Voorafgaand aan PT (+ voeding) traject.
Lichaamsanalyse + bewegingsanalyse
Screening voor 4 personen.

€100 (€25 per persoon)



PERSONAL TRAINING





PERSONAL TRAINING

- ✓ **60min sporten** in onze **private gym** onder begeleiding van onze gecertificeerde Personal Trainers.
- ✓ Kies jij voor **10, 20 of 30 sessies**? Dan krijg jij respectievelijk **1,2, of 3 gratis InBody scans (zie pagina 17)** ter waarde van €30 per scan.
- ✓ Toegang tot onze **Milestone-applicatie** waarmee je zélf je trainingen kan beheren en inplannen, alsook je persoonlijke progressie kan bekijken!
- ✓ Toegang tot **extra workouts**, via onze **app**, welke je perfect thuis kan uitvoeren om je trainingsfrequentie te verhogen.
- ✓ Toegang tot onze **community-groep** waarin onze coaches tal van **tips & tricks** geven mbt een gezondere levensstijl.
- ✓ Maak gebruik van onze **gratis waterdispensers**.
- ✓ Gratis **handdoeken service** tijdens de training(en).
- ✓ **Betaal** in **3 termijnen ZONDER extra's** (enkel van toepassing op 30 sessies / 0-30-60 dagen).



PT TRAJECTEN



SOLO TRAINING

1 persoon

Keuze uit: 10-20-30 sessies

10	20	30
€540	€1040	€1500*



DUO TRAINING

2 personen

Keuze uit: 10-20-30 sessies

Prijs deelbaar door aantal deelnemers

10	20	30
€630	€1200	€1740*



TRIO TRAINING

3 personen

Keuze uit: 10-20-30 sessies

Prijs deelbaar door aantal deelnemers

10	20	30
€810	€1530	€2205*



QUATTRO TRAINING

4 personen

Keuze uit: 10-20-30 sessies

Prijs deelbaar door aantal deelnemers

10	20	30
€900	€1700	€2400*

***30 sessies: Betaling in 3 termijnen mogelijk zonder extra's (0-30-60 dagen).**



GROEPSLESSSEN





GROEPSLESSEN

- ✓ **Groepslessen (max. 6-8 personen)** in onze **private gym** onder begeleiding van onze coaches.
- ✓ Toegang tot onze **Milestone-applicatie** waarmee je zélf je trainingen kan beheren en inplannen, alsook je persoonlijke progressie kan bekijken!
- ✓ Toegang tot **extra workouts**, via onze **app**, welke je perfect thuis kan uitvoeren om je trainingsfrequentie te verhogen.
- ✓ Toegang tot onze **community-groep** waarin onze coaches tal van **tips & tricks** geven mbt een gezondere levensstijl.
- ✓ Maak gebruik van onze **gratis waterdispensers**.
- ✓ Gratis **handdoeken service** tijdens de training(en).
- ✓ **Betaal in 3 termijnen ZONDER extra's** (enkel van toepassing op het SHAPE UP programma / 0-30-60 dagen).



GROEPSLESSSEN



Betaal in
3 TERMIJNEN!

SHAPE UP PROGRAM

Gedurende **10 weken** combineren we **sport** (3 workouts per week) en **voeding** voor een optimaal en blijvend resultaat!

Elke **eerste maandag van de maand** start er een nieuw Shape Up programma.

€899 (of in 3 termijnen)

KEEP UP TRAININGEN

Wil jij jouw progressie graag voortzetten en/of onderhouden?

Onze Keep Up trainingen zijn **toegankelijk na 30 PT sessies of na deelname aan een Shape Up programma.**

10 beurten

€199

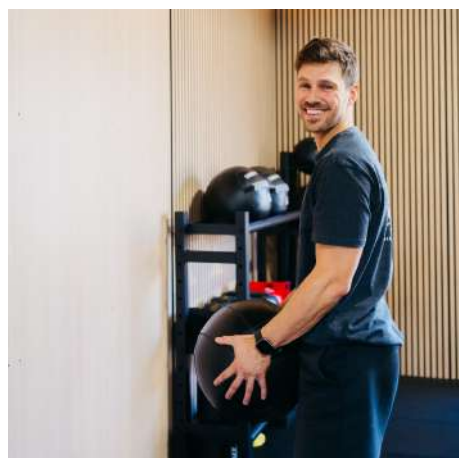
20 beurten

€360

30 beurten

€480

*16, 32 of 48 weken geldig.



PILATES, YOGA & BBB

VANAF JANUARI 2025!

10 beurten

€199

20 beurten

€360

30 beurten

€480

*16, 32 of 48 weken geldig.



VOEDINGS- BEGELEIDING





VOEDINGS- BEGELEIDING

- ✓ Gedurende **10, 20 of 30 weken** begeleiden onze coaches jou naar een **fittere, gezondere en energiekere versie van jezelf** aan de hand van een **gepersonaliseerd voedingsplan**.
- ✓ Je krijgt een **gevarieerd voedingsplan** gebaseerd op ons **E-book** boordevol gezonde recepten. Keuze uit: vlees, vis, vlees/vis en vegetarisch.
- ✓ Toegang tot onze **Milestone-applicatie** waarmee je in een handomdraai jouw calorieën en macro's kan tellen.
- ✓ Toegang tot **extra workouts**, via onze **app**, welke je perfect thuis kan uitvoeren ter aanvulling op jouw voedingsplan.
- ✓ Onze coaches volgen jou intensief op tijdens de **5, 10 of 15 feedback momenten** (30') op onze locatie.
- ✓ Incl. **5, 10 of 15 professionele lichaamsanalyses** (InBody) op onze locatie **ter waarde van €30,- per scan**.
- ✓ Toegang tot onze **community-groep** waarin onze coaches tal van **tips & tricks** geven mbt gezonde voeding én een gezondere levensstijl.
- ✓ **Betaal in 3 termijnen ZONDER extra's** (enkel van toepassing op 30 WEKEN voeding / 0-30-60 dagen).



VOEDINGS- BEGELEIDING



10 WEKEN

Gepersonaliseerd **voedingsplan**
incl. **5 metingen** op locatie
verspreid over **10 weken**.

NIET PT-LEDEN

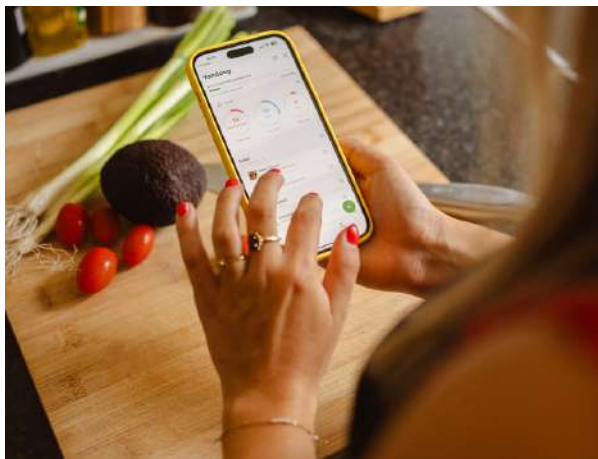
€385

PT-LEDEN

Na aankoop 10 sessies: €355

Na aankoop 20 sessies: €325

Na aankoop 30 sessies: €295



20 WEKEN

Gepersonaliseerd **voedingsplan**
incl. **10 metingen** op locatie
verspreid over **20 weken**.

NIET PT-LEDEN

€695

PT-LEDEN

Na aankoop 10 sessies: €665

Na aankoop 20 sessies: €635

Na aankoop 30 sessies: €605



30 WEKEN*

Gepersonaliseerd **voedingsplan**
incl. **15 metingen** op locatie
verspreid over **30 weken**.

NIET PT-LEDEN

€990

PT-LEDEN

Na aankoop 10 sessies: €960

Na aankoop 20 sessies: €930

Na aankoop 30 sessies: €900

***30 weken: Betaling in 3 termijnen mogelijk zonder extra's (0-30-60 dagen).**

InBody



PROFESSIONELE LICHAAMSANALYSE





PROFESSIELE LICHAAMSANALYSE

- ✓ Aan de hand van ons **revolutionair meetsysteem**, de **InBody 380**, bepalen én bespreken we nauwkeurig jouw **lichaamssamenstelling**.
- ✓ **Spier- en vetbalans:** kom te weten of jouw spieren goed ontwikkeld zijn in verhouding tot je vetpercentage.
- ✓ **Visceraal vetniveau:** De InBody 380 meet het viscerale vet, dat zich rond de organen bevindt en een belangrijke factor is voor gezondheidsrisico's zoals hart- en vaatziekten, diabetes,
- ✓ **Segmentanalyse:** De scan geeft inzicht in de spier- en vetverdeling per lichaamsdeel.
- ✓ **Metabolisme-inzicht:** Je krijgt een duidelijk beeld van je basaal metabolisme (BMR), oftewel het aantal calorieën dat je lichaam in rust verbrandt.
- ✓ **Preventieve gezondheidsanalyse:** Het helpt om vroege tekenen van gezondheidsproblemen zoals overgewicht of spierverslies te identificeren, zodat je tijdig kan ingrijpen.
- ✓ **Gebruiksvriendelijke rapportage:** Het resultaat wordt gepresenteerd in een duidelijk en visueel rapport.



PROFESSIONELE LICHAAMSANALYSE



INBODY + RESULTATENBESPREKING

InBody 380 | duur: 30min | op afspraak

€30,- per scan



Klaar om te starten of heb je nog vragen?

**Vul het contactformulier in op
www.milestonetraining.be en we nemen
zo snel mogelijk contact met je op!**

**We kijken ernaar uit om samen te
werken aan jouw 'milestones'.**



DIENSTEN & PRIJZEN

YEAR '24-'25