

# GRAND-OPENING

HET MEEST VEELZIJDIGE SPORTCENTRUM VAN FLEVOLAND!

7 JANUARI 2017



**1850 M<sup>2</sup>**  
SPORTPLEZIER!

**AL 8 JAAR**  
ONDERSCHIEDEND EN UNIEK!

**BELEEF ZELF**  
EN GEBRUIK DE GRATIS COUPON!

**WAAROM**  
MEEST VEELZIJDIGE?

FITNESS, VOEDING, WELLNESS, BEAUTY ÉN LIFESTYLE ONDER ÉÉN DAK!

**GYM  
inn**

Ketelmeerstraat 136-138  
8226 JX Lelystad  
T: 0320 - 25 40 40  
E: info@gyminn.nl

<http://www.gyminn.nl>



# GYM INN | MAKING PEOPLE BEAUTIFUL



"Na 11 jaar gewerkt te hebben als projectmanager in de bancaire sector, besloot ik (Anil Ghiraw) dat het tijd was om mijn dromen achterna te gaan. Het is inmiddels alweer 8 jaar geleden dat ik Gym Inn heb opgericht en kan met volle overtuiging vertellen dat er niets mooier is dan van je hobby, je werk te maken. En dat ook nog eens te mogen ondernemen in je eigen woonplaats – Lelystad.

Bij Gym Inn streven we naar het vormen van een hechte (fitness)community waarbij jouw beleving, wensen en behoeften centraal staan, door continu te innoveren op het gebied van fitness, lifestyle, voeding en service. Wij zijn pas tevreden als jij het maximale uit jezelf haalt en je eigen doelstellingen behaalt. Onze slogan is dan ook **Making People Beautiful!**

Ik heb veel vertrouwen in de economische groei van Lelystad. Dit komt vooral door de bouw van Lelystad Airport en de algemene groei van het consumentenvertrouwen. We hebben daarom besloten om mee te groeien - en wel van 850 m<sup>2</sup>, naar maar liefst 1850 m<sup>2</sup> sportplezier! Hiermee is Gym Inn niet alleen het grootste sportcentrum van Lelystad, maar mede door onze faciliteiten en diensten het meest veelzijdige sportcentrum van heel Flevoland! Zo komt er niet alleen meer fitnessapparatuur bij, maar een complete functional (fitness) zone, een CrossFun zone, educatiezone en zelfs een eigen outdoor bootcampterrein! Ook breiden we de zalen uit om meer groepslessen aan te kunnen bieden. Daarnaast is er een afdeling ingericht voor externe partners, waaronder schoonheidsspecialisten, gewichtscouculenten, kappers, personal trainers en komt er een administratiekantoor.

We gooien de deuren open vanaf **2 januari 2017**, maar de Grand Opening\* (open dag) zal plaats vinden op **7 januari 2017**. We zullen een spectaculaire 24-uur marathon houden met ontzettend veel sportieve activiteiten, om zo iedereen in de gelegenheid te stellen om langs te komen."

Ben je nieuwsgierig geworden? Zet dan snel de datum in je agenda!

Met sportieve groet,

Anil Ghiraw | Eigenaar Gym Inn



TEAM GYM INN

## ONTDEK GYM INN 2.0 | HET MEEST VEELZIJDIGE SPORTCENTRUM VAN FLEVOLAND!



### CROSSFUN ZONE

CrossFun is een door Gym Inn ontwikkelde trainingsvorm dat o.a. atletiek, gewichtheffen, fitness en gymnastiek, combineert waarbij het hele lichaam functioneel betrokken is: tillen, gooien, springen, trekken, duwen etc. Met deze Small Group lessen train je alle fitfactoren, waaronder het uithoudingsvermogen, weerstandsvermogen, flexibiliteit, kracht, snelheid; coördinatie, wendbaarheid, evenwicht en nauwkeurigheid.

#### Voor wie is CrossFun bedoeld?

CrossFun is er voor iedereen die houdt van een uitdaging; jong en oud, waarbij het gewicht en/of de intensiteit kan worden aangepast naar persoonlijk niveau.

### FUNCTIONAL ZONE

Anders dan bij regulier fitness, maak je bij functional training géén gebruik van standaard fitnessapparatuur. Je traint met je eigen lichaamsgewicht of met materialen zoals kettlebells, TRX, battleropes sandbags etc. Bij Gym Inn is een volledig nieuwe ruimte ingericht voor functional training. Dagelijks worden er diverse functional lessen aangeboden. Doordat je traint in kleine groepjes onder leiding van een fitcoach, is er veel ruimte voor persoonlijke aandacht. De les is daardoor geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

#### Wat kan je verwachten van Functional Training:

opbouw van meerdere spiergroepen | verbetering van algemene conditie  
verhoogde vetverbranding | hoog fun gehalte

## MEER MOGELIJKHEDEN

Gym Inn biedt naast regulier sporten ook diverse andere diensten en faciliteiten aan, waaronder gespecialiseerde programma's (ook op locatie) en op maat gemaakte schema's voor (sport)verenigingen en bedrijven die de fitheid van hun organisatie en personeel belangrijk vinden.

- **Lichaamsanalyse** via zeer accurate vetpercentagemeting, fit-testen en het berekenen van de caloriebehoefte ten aanzien van specifiek doel(en);
- **Personal training** door onze gediplomeerde trainers;
- **Voedingsschema's en Trainingsschema's** op maat gemaakt;
- **Fysiotherapeut** in pandig gevestigd;
- **Bedrijfsfitness** via speciaal ontwikkelde programma's, bootcamps en trainingen (op locatie mogelijk)
- **Lifestyle adviezen** voor een structurele verbetering van de algemene gezondheid.

## HEALTHY LIFESTYLE

Hoe vind je balans in een healthy lifestyle? Je wilt je gezondheid aanpakken, maar weet niet zo goed waar je moet beginnen. Dieëten heb je talloze keren geprobeerd, maar toch val je steeds terug in oude gewoontes. Een healthy lifestyle... hoe bereik je dat?

Laat ons je begeleiden, laat ons je de tools geven en leren hoe je gezonder kan gaan leven zonder op een strikt dieet te gaan en je leven zó in te delen, dat het vol te houden is. Wij leren je welke voeding gezond is, welke vitamines en mineralen essentieel zijn en welke supplementen je écht nodig hebt. Bij Gym Inn leren we je om balans te creëren - body & mind op één lijn. Naast gezonder eten is voldoende beweging ook noodzakelijk voor een healthy lifestyle.

Wij zijn van mening dat niemand moet gaan sporten zonder de juiste begeleiding en bieden daarom alle sporters trainingsschema's met uitleg. Zo kan je gelijk doelgericht aan de slag.

Onze professionele begeleiding staat in ieder geval klaar om je te helpen. Jouw doelstelling is onze zorg!



"Sinds oktober 2016 gestart met Personal Training bij Gym Inn. Na jarenlang aan powerlifting te hebben gedaan wilde ik de focus gaan leggen op afvallen en verbetering van spierconditie. De Personal Training helpt mij niet alleen met grenzen verleggen qua sporten en met de juiste doelstelling te behalen, maar heeft mij ook anders laten kijken naar mijn voeding.

Ik vind Personal Training bij Gym Inn een aanrader voor iedereen, iedere keer word ik gemotiveerd om het maximale eruit te halen en ik ga iedere keer met een trots en voldaan gevoel weg!" - Linda, 39 jaar

## GROEPSLESSEN AANBOD

Bij Gym Inn kan je kiezen uit een groot aantal groepslessen. Ga de uitdaging aan onder leiding van onze enthousiaste en gecertificeerde instructeurs met bijvoorbeeld Small Group Training, Zumba, Self Defence, Bootcamp, etc. Bij Gym Inn er is altijd wel een les die jou helpt om je fitnessdoel te behalen. En Heb je geen uur de tijd, maar wil je toch een snelle en effectieve workout? Dan zijn de nieuwe Small Group Trainingen zeker iets voor jou! We hebben de lessen voor je in een aantal categorieën ingedeeld. Bekijk via onderstaand overzicht welke les er in welke categorie valt en ontdek zo wat jouw ideale groepsles is.

- |                               |                                                  |
|-------------------------------|--------------------------------------------------|
| • <b>Conditie</b>             | Total Body Workout, SGT, Sack-training, Bootcamp |
| • <b>Kracht</b>               | CrossFun, ClubPower                              |
| • <b>Small Group Training</b> | TRANSFORM Power, Boxing en HIIT, Bootcamp        |
| • <b>Body &amp; Mind</b>      | Yoga en BodyBalance                              |
| • <b>Self Defence</b>         | CardioBoxing, KickFun, Kickboksen en Yoshindo    |
| • <b>Dans</b>                 | Zumba, Social Dance en Bollywood dansen          |

Zie onze site [www.gyminn.nl](http://www.gyminn.nl) voor actuele groepslesroosters.

# Gym Partners

### Esmay Alinda Personal Training & Nutrition



Hallo, ik ben Esmay. Ik ben afgestudeerd in "Fitness, Voeding en Gezondheid" en heb jarenlange internationale ervaring in de sport- en fitness branche en als diëtiste/voedingscoach. Ik heb van mijn passie mijn beroep gemaakt; Met mijn kennis en jouw motivatie werken we samen om doelstellingen te behalen. Ieder lichaam is uniek. Daarom bestaat er niet zoiets als een perfect trainingsschema of voedingsschema dat voor iedereen geschikt is. We gaan individueel te werk en houden rekening met verschillende gezondheidsfactoren. Ik luister naar je wensen en eventuele lichamelijke klachten om je zo optimaal te begeleiden. Ik bied diverse services aan: van lichaamsanalyse metingen en losse trainings-/voedingsschema's tot zeer intensieve begeleiding en coaching. Zo kan je zelf op basis van behoefte en budget een keuze maken.

T: 06 -14 67 47 50 | E: [mail@esmayalinda.nl](mailto:mail@esmayalinda.nl)

### Social Dance

Dansschool gespecialiseerd in de volgende urban dansstijlen: Hip-Hop, Breakdance, House Dance en Afro. Bij Social Dance krijg je les van ervaren dansdocenten. Danslessen in de vorm van choreografie en freestyle concept. Plezier maken en tegelijkertijd het beste uit jezelf naar boven halen doe je bij Social Dance!



T: 06 -11 90 57 59 | E: [info@socialdance.nl](mailto:info@socialdance.nl)

### Saskia Beauty and Nails



Na enige jaren te hebben gewerkt in de facilitaire dienst vond ik het maar eens hoog tijd om mijn passie te gaan realiseren. Het uiterlijk en de verzorging hiervan is een belangrijk onderdeel van ons leven en we staan er soms niet bij stil hoe belangrijk het is om goed voor jezelf te zorgen. Het verzorgen, verwennen en in de watten leggen van de klant doet mij enorm goed. Mijn doel om is de klant het gevoel van ontspanning en tevredenheid mee te kunnen geven/beleven, om je als herboren te voelen.

T: 06- 44 45 42 49 | E: [saskiasbeautyandnails@gmail.com](mailto:saskiasbeautyandnails@gmail.com)

### Cambridge Weight Plan

Hallo, Mijn naam is Vivian Blom en voedingsdeskundige en onafhankelijk gewichtscounselante voor het Cambridge Weight Plan. Ook ik ben door het Cambridge Weight Plan meer dan 20 kg afgevallen. De gestructureerde manier van ondersteuning, de smakelijke Cambridge producten en het gestage gewichtsverlies maken dit plan voor iedereen goed te doen. Graag wil ik anderen helpen hierin net zo succesvol te zijn en ook een gezond gewicht krijgen. Want met een slank figuur voelt een mens zich veel prettiger. Ook na het bereiken van je streefgewicht houdt het niet op. Ons gezamenlijke doel is om op gewicht te blijven.



T: 0320 - 234 901 | E: [vivian@gezondgewichtcoach.nl](mailto:vivian@gezondgewichtcoach.nl)

### Wahid the Barber



Om de Lelystedeling te bedanken voor de laatste 10 jaar hebben we een tweede vestiging geopend "Wahid barbershop 2.0" in samenwerking met Gyminn. Wij willen iets nieuws doen voor de Lelystedeling, dus hebben we gekozen voor ruimere openingstijden. Wij zijn open wanneer anderen dat niet zijn! Op deze manier kan iedereen knippen en heeft u nooit meer een smoes om niet naar de kapper te gaan. Daarnaast bieden we jaar en maand abonnementen aan. Wahid barbershop 2.0 van Lelystedeling voor de Lelystedeling!

T: 0320 - 412 774 | E: [wahidhairstyle@hotmail.com](mailto:wahidhairstyle@hotmail.com)

### Fish & Spa Lelystad

Even voorstellen. Fish Spa Lelystad is nieuw bij Gym Inn. U kunt terecht bij ons voor een ontspannende fish peeling. Na een behandeling merkt u dat uw voeten erg zacht zijn en tot bijna geen eelt en dode huidcellen aan uw voeten zitten. U vertrekt met masserende en heerlijke zachte voeten. Wij bieden diverse pakketten aan o.a. High tea. U kunt meer informatie vinden op onze website [www.fishspaleystad.nl](http://www.fishspaleystad.nl)



T: 06 - 13 57 44 00 | E: [info@fishspaleystad.nl](mailto:info@fishspaleystad.nl)

### Yoshindo



Maak kennis met onze krijgskunst Yoshindo, ontwikkeld over een periode van 40 jaar training in diverse vormen van martial arts door Gerard en Raymond. Onze moede kunst is gebaseerd op old school oosterse krijgskunsten zoals karate, ju jitsu, aikido en ninjitsu. Wij gebruiken het bekende graduaatstelsel van gele band tot en met 6e "Dan". Yoshindo is niet de meest eenvoudige krijgskunst, technieken zijn divers, streven naar perfectie van een techniek is een belangrijk onderdeel, maar Yoshindo is wel laagdrempelig toegankelijk voor iedereen ongeacht de leeftijd of fysieke gestelheid. Meer weten? Doe eens een proefles mee. U bent van harte welkom. Trainingen zijn op zaterdag bij Gyminn van 09.00-13.00 uur.

T: 06 - 34 03 82 20 | E: [G.deters@upcmail.nl](mailto:G.deters@upcmail.nl)

### Amsternade Advies

Wij van Amsternade Advies kunnen natuurlijk goed boekhouden. Dat is ons vak en daarin zijn we beslist niet uniek. Wat wél bijzonder is, is dat wij graag veel meer voor u doen. Wij denken met u mee en geven u deskundig advies. Bovendien stellen wij alles in het werk om het u zo gemakkelijk mogelijk te maken. Zp, mkb of VvE - Amsternade Advies helpt u altijd verder. Onze administratieve ondersteuning gaat zo ver als u wenst. Wilt u uw complete administratie aan ons uitbesteden? Dat kan uiteraard! Of doet u liever een deel van de werkzaamheden zelf? Na een korte cursus kunt u direct aan de slag via ons online boekhoudsysteem. Aan u de keuze, want hoe minder u uitbesteedt, hoe minder u betaalt.



T: 020 - 330 8782 | E: [info@amsternade-advies.nl](mailto:info@amsternade-advies.nl)

### Fysio Stabilize



Fysio Stabilize is een fysiotherapie praktijk gevestigd binnen sportschool Gym Inn. Bij ons staat persoonlijke aandacht en een duurzaam/stabiel herstel centraal. Omdat wij gevestigd zijn binnen sportschool Gym Inn, hebben wij voldoende professionele middelen en faciliteiten tot onze beschikking om uw herstel zo snel en duurzaam mogelijk te laten verlopen. Wij helpen onze klanten van hun lichamelijke klachten af, op weg naar een beter kwaliteit van leven. Wij hanteren GEEN wachttijd en zijn aangesloten bij ALLE zorgverzekeraars.

T: 06 -18 16 52 76 | E: [info@fysiostabilize.nl](mailto:info@fysiostabilize.nl)

### Bollywood Dansen

Al 9 jaar geef ik met veel plezier Bollywooddans in Lelystad. Deze dans geniet zijn bekendheid van vooral de films uit de Indiase cinema, genaamd Bollywood. Plezier wat je met dansen beleeft, is moeilijk uit te drukken in woorden. Dit is iets wat je moet ervaren. Ben je al nieuwsgierig..... probeer het zeker een keer uit.



T: 06 - 30 41 66 24 | E: [info@simshi.eu](mailto:info@simshi.eu)

# INSPIRE YOURSELF, INSIDE OUT

Gym Inn ontwikkelt zich ook op het gebied van Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen en waardecreatie op sociaal gebied. Zo is Stichting INNspire in 2016 opgericht en opgestart en wordt in 2017 verder geprofessionaliseerd.

Stichting INNspire gaat een behandelmethodiek combineren met actief sporten om jongeren met een achterstand makkelijker hun weg in de maatschappij te laten vinden, door hun zelfvertrouwen en benodigde sociale tools mee te geven.

STICHTING  
**INNINSPIRE**

## WAAROM GYM INN?

### 1850 M<sup>2</sup> SPORTPLEZIER

opgedeeld in Fitness & Cardio, CrossFun, Functional, Raw, Wellness & Beauty en Bootcamp zones

### MEEST VOORDELIG

Voor ieder type sporter een passend abonnement.

### MEEST VEELZIJDIG

Personal Training, fitness & cardio, CrossFun, Functional fitness, Small Group Training, Bootcamps

### PERSOONLIJKE AANDACHT

op maat gemaakte voedings- en trainingsprogramma's gecombineerd met onze professionele begeleiding

### GROEPSLESSEN

verbeteren van je conditie, kracht, body & mind, self defence en dans

### COMMUNITY

sporten én socializen in een laagdrempelige, informele en gezellige omgeving



"Ik ben al ruim 4 jaar lid bij Gym Inn. Ik heb voor jullie sportschool gekozen vanwege de locatie en de scherpe prijzen die worden gehanteerd bij de verschillende abonnementen. Ik wilde heel graag fitter worden in zowel kracht-, als cardiotraining. Dit is me inmiddels zeer goed gelukt! Ik kijk erg uit naar de nieuwe functionele trainingszone, het lijkt mij namelijk erg interessant om kennis te maken met trainingsvormen die ik nog niet ken".  
- Melroy Zuiverloon

## VERRUIMDE OPENINGSTIJDEN!

"Ik heb er geen tijd voor." behoort tot een van de grootste redenen om niet te sporten. We hebben daarom besloten om onze openingstijden nog verder te verruimen! Gym Inn zal voortaan iedere werkdag geopend zijn vanaf 07:00. Dit betekent dat je maar liefst **15 uur per werkdag** de mogelijkheid hebt om te sporten.

### Openingstijden Gym Inn (vanaf 01-01-2017)

- Maandag tot en met vrijdag: 07:00 tot 22:00
- Zaterdag en zondag: 09:00 tot 17:00

LOS DE REBUS OP EN MAAK KANS OP  
**3 MAANDEN GRATIS SPORTEN!**



Weet jij het antwoord op deze rebus?  
Mail dan snel je antwoord naar [info@gyminn.nl](mailto:info@gyminn.nl),  
en wie weet win jij deze sportieve prijs!\*  
maximaal 1 inzending per persoon\*

## 2 WEKEN GRATIS SPORTEN!

Bij inlevering van deze coupon

NAAM:

GELDIG  
VAN-TOT:

## GRATIS LICHAAMSANALYSE -METING!

Bij inlevering van deze coupon

NAAM:

## TWEEDE PERSOON GRATIS!

Bij inlevering van deze coupon

NAAM:

GELDIG  
TUSSEN:

07-01-2017

08-01-2017

## KORTINGSBON T.W.V. €15,-!

Bij inlevering van deze coupon (maximaal 1 bon p.p.)

NAAM:

GELDIG TOT:

31-01-2017

**Gym Inn**  
FITNESS & FUN

ESMAY ALINDA  
PERSONAL TRAINING & NUTRITION

**Fish Spa**  
Lelystad

**Cambridge**  
Weight Plan™  
Real people, real support, real results

