

Door samenwerking met FitClass wordt onze fitnessruimte ook buiten de schooluren optimaal benut.



FitClass 's-Gravenwezel viert dit jaar zijn vierde verjaardag. De fitness telt op dit moment 280 leden. FOTO W&F

“Iedereen voelt zich op zijn gemak”

Schilde

FitClass 's-Gravenwezel hield dit weekend een opendeurdag. Zowel zaterdag als zondag kon iedereen terecht in de school Heilig Hart van Maria aan de Oudaen om met het concept kennis te maken.

• “FitClass is als het ware een klas waarin leden bewegen met plezier”, vertelt de FitClass Pro + van 's-Gravenwezel, Iacine Legoiu. “Iedereen traint met persoonlijke hartslagwaarden, waardoor zowel een sportief persoon als iemand die jaren niet meer gesport heeft vooruitgang kan boeken.”

Legoiu wijst erop dat iedereen zich wel bewust is van het belang van bewegen, maar dat de drempel nog

steeds groot is om een fitnesscentrum binnen te stappen en om dag na dag aan de conditie te werken.

“FitClass wil dit probleem aanpakken”, stelt hij. “Door middel van twee maal per week een uurtje te trainen en met professionele testen en begeleiding, ondervindt iedereen al een voelbaar verschil. Doordat FitClass de gezondheid voorop stelt, voelt iedereen zich op zijn gemak. Het gemiddeld lid is 50 jaar, maar de leeftijd varieert tussen 16 en 80 jaar.”

“FitClass 's-Gravenwezel bestaat vier jaar. De grootste groei was er echter in het laatste anderhalf jaar. Het centrum groeide van 60 naar 280 leden.” Een ander pluspunt van FitClass is het feit dat ze de generatie van de 50-plussers helpt in de informatisering. “Deelname aan de lessen kunnen ze online reserveren”, zegt Legoiu. **SEBASTIAAN RUBBERECHT**