

move

Altijd klaar om u te helpen
In ons multidisciplinair team heeft ieder zijn
specialiteiten, en gaan we allemaal voor jouw
gezondheid.

Groepspraktijk

KINESITHERAPIE

Professionele kinesitherapie op maat om pijn te verlichten, blessures te herstellen maar ook te voorkomen en je lichaam sterker en gezonder te maken.

VOEDING

Persoonlijk voedingsadvies om jouw gezondheid, energie en prestaties te verbeteren, afgestemd op jouw doelen en behoeften.

SPORT

Ontdek ons aanbod van groepslessen en individuele begeleiding. Naast ons trainingsaanbod kunt u bij ons ook terecht voor loopscreening, sportpsychologie en sportvoeding.

LOCATIE

Aarschotsesteenweg 260
3012 Wilsele

CONTACT

info@makeamove.be
016 44 76 37

KINE
VOEDING
SPORT

BEGELEIDING VOOR MAMA'S

Wij bieden een complete begeleiding voor mama's doorheen de zwangerschap en tijdens het herstel nadien: van gespecialiseerde kinesitherapie bij zwangerschapsgerelateerde klachten, over voorbereiding op arbeid en bevalling, tot bekken(bodem)revalidatie na de bevalling. Ontdek ook ons extra aanbod zoals ergonomisch dragen en babymassage. Dankzij de samenwerking tussen onze bekkenbodetherapeute en onze vroedvrouw-lactatiekundige krijg je een complete opvolging die afgestemd is op jouw behoeften en die van je baby.

Groepslessen

MOVE YOUR WAY

Conditie- en krachttraining op maat. Aan de hand van jouw individueel plan ga je aan de slag onder onze deskundige begeleiding.

MOVE TO RUN

Loopspecifieke training voor iedereen die zijn conditie en kracht wil verbeteren en blessurevrij wil blijven lopen!

FULL BODY TRAINING

Wekelijkse circuittraining met focus op kracht, uithouding, explosiviteit en stabiliteit, aangepast aan jouw niveau.

MOVE TO BIKE

Specifieke training voor fietsers van alle niveau's die sterker, efficiënter en blessurevrij willen fietsen.

HIIT

Wekelijkse circuittraining met focus op kracht, uithouding, explosiviteit en stabiliteit, aangepast aan jouw niveau.



Extra aanbod

PERSONAL TRAINING

Onze personal trainer biedt op maat gemaakte begeleiding om je fitheid, kracht en gezondheid te verbeteren, met een focus op jouw persoonlijke doelen.

DUO EN SMALL GROUP TRAINING

Train samen in kleine groep van 2 tot 4 personen, met persoonlijke begeleiding. Stel je eigen groep samen met vrienden, familie of collega's.

LOOPSCREENING

Op basis van een uitgebreide screening (kracht, mobiliteit, functioneel) op en naast de loopband, stellen we een plan op om aan jouw weak links te werken en je loopdoelen te halen! We maken hierbij gebruik van video-analyse en andere biomechanische screening tools.

BABYMASSAGE

Kom samen met je baby genieten van een kwalitatief momentje vol voordelen voor de ontwikkeling van je kleinste spruit.

ERGONOMISCH DRAGEN

Ondek samen met onze vroedvrouw de wereld van draagdoek en draagzak en ondervind op die manier tal van voordelen voor zowel jou als je baby.



[INSCHRIJVEN](#)



WWW.MAKEAMOVE.BE

GROEPSLESSEN VOORJAAR 2025

MAANDAG

HIIT 30 MIN NIEUW

12u en 12.30

—
MOVE YOUR WAY

14u-15u

—
MOVE TO RUN

19u45-20u45

DINSDAG

HIIT 30 MIN NIEUW

12u en 12.30

—
FULL BODY TRAINING

20.15-21.15



WOENSDAG

HIIT 30 MIN NIEUW

12u en 12.30

—
MOVE TO BIKE NIEUW

20u-21u

DONDERDAG

HIIT 30 MIN NIEUW

12u en 12.30

—
MOVE YOUR WAY

10u30-11u30u

—
FULL BODY TRAINING

20u-21u

1 PLAATS
VRIJ



VRIJDAG

HIIT 30 MIN NIEUW

12u en 12.30

—
AQUA TRAINING

NIEUW

ZATERDAG

FULL BODY TRAINING

10u-11u NIEUW



OP AANVRAAG

DUO- EN SMALL GROEPTRAINING

ERGONOMISCH DRAGEN

BABYMASSAGE

CONTACT

info@makeamove.be

016 44 76 37

WWW.MAKEAMOVE.BE

move

Altijd klaar om u te helpen
In ons multidisciplinair team heeft ieder zijn
specialiteiten, en gaan we allemaal voor jouw
gezondheid.

Groepslessen

MOVE TO RUN

WAT?

Een mix van versterkende loopspecifieke oefeningen, dynamische stretchings, loopdrills om techniek te verbeteren en nog zo veel meer!

VOOR WIE?

Lopers van alle niveaus die hun prestaties willen verbeteren, blessures willen voorkomen en hun looptechniek willen verfijnen

WANNEER?

MAANDAG avond, start 6/1/2025
12 sessies (Tot EK Brussel- Leuven)
19.45 - 20.30

PRIJS

180 €

LOCATIE

Aarschotsesteenweg 260
3012 Wilsele

CONTACT

info@makeamove.be
016 44 76 37

VRENI@makeamove.be
ELINE@makeamove.be

KINE
VOEDING
SPORT

[INSCHRIJVEN](#)



move

Altijd klaar om u te helpen
In ons multidisciplinair team heeft ieder zijn
specialiteiten, en gaan we allemaal voor jouw
gezondheid.

Groepslessen

MOVE TO BIKE

WAT?

In deze training werken we specifiek aan kracht, stabiliteit, mobiliteit en cardio.

VOOR WIE?

Voor fietsers van alle niveau's die sterker, efficiënter en blessurevrij willen fietsen.

WANNEER?

WOENSDAG, start 26/1/2025
20u-21u

PRIJS

20 € per sessie max. 4 deelnemers

LOCATIE

Aarschotsesteenweg 260
3012 Wilsele

CONTACT

info@makeamove.be
016 44 76 37

MATS@makeamove.be

[INSCHRIJVEN](#)



KINE
VOEDING
SPORT

move

Altijd klaar om u te helpen
In ons multidisciplinair team heeft ieder zijn
specialiteiten, en gaan we allemaal voor jouw
gezondheid.

Groepslessen

FULL BODY TRAINING

WAT?

Wekelijkse circuittraining met focus op kracht, uithouding, explosiviteit en stabiliteit, aangepast aan jouw niveau.

VOOR WIE?

Voor iedereen die in een motiverende groepssfeer wil sporten.

WANNEER?

DINSDAG 20.15-21.15 - vanaf 14/1
DONDERDAG 20-21u - vanaf 16/1
ZATERDAG 10-11u - vanaf 26/1

PRIJS

15€/les - 10 sessie reeks

LOCATIE

Aarschotsesteenweg 260
3012 Wilsele

CONTACT

info@makeamove.be
016 44 76 37

CHARLOTTE@makeamove.be
MATS@makeamove.be

[INSCHRIJVEN](#)



KINE
VOEDING
SPORT

move

Altijd klaar om u te helpen
In ons multidisciplinair team heeft ieder zijn
specialiteiten, en gaan we allemaal voor jouw
gezondheid.

Groepslessen

MOVE YOUR WAY

WAT?

Conditie en kracht training op maat. Aan de hand van jouw individueel plan ga je aan de slag onder onze deskundige begeleiding.

VOOR WIE?

Voor iedereen die op een persoonlijke manier wil sporten en zich overdag kan vrijmaken. Van beginnende sporters tot ervaren atleten.

WANNEER?

MAANDAG 14u-15U
DONDERDAG 10.30 - 11.30

PRIJS

€15/les

LOCATIE

Aarschotsesteenweg 260
3012 Wilsele

CONTACT

info@makeamove.be
016 44 76 37

VRENI@makeamove.be

[INSCHRIJVEN](#)



KINE
VOEDING
SPORT

move

Altijd klaar om u te helpen
In ons multidisciplinair team heeft ieder zijn
specialiteiten, en gaan we allemaal voor jouw
gezondheid.

Groepslessen

HIIT

WAT?

Een korte, intensieve work-out van 30 minuten waarin je kracht en conditie opbouwt, perfect voor wie efficiënt wil trainen en energiek wil blijven.

VOOR WIE?

Voor iedereen die een BOOST in de dag kan gebruiken en tijd wil besparen.

WANNEER?

Elke dag van MAANDAG tot VRIJDAG
Op aanvraag om 12u en 12.30

PRIJS

€10/les

LOCATIE

Aarschotsesteenweg 260
3012 Wilsele

CONTACT

info@makeamove.be
016 44 76 37

MATS@makeamove.be

[INSCHRIJVEN](#)



KINE
VOEDING
SPORT

EXTRA AANBOD

LOOPSCREENING

Op basis van een uitgebreide screening op (Video-analyse & Runeasi) en naast (kracht, mobiliteit, functioneel) de loopband stellen we een plan op om aan jouw weak links te werken en je loopdoelen veilig te halen!

CONTACT

MARGOT@makeamove.be

JOACHIM@makeamove.be

[MEER INFO](#)



DUO EN SMALL GROUP TRAINING

Train samen in kleine groepen van 2 tot 4 personen, met persoonlijke begeleiding op maat! Stel je eigen groep samen met vrienden, familie of collega's.

10-25- 50 beurten kaart

DUO Vanaf 70 €

SMALL GROUP vanaf 75 €

MATS@makeamove.be

PERSONAL TRAINING

Onze personal trainer biedt op maat gemaakte begeleiding om je fitheid, kracht en gezondheid te verbeteren, met een focus op jouw persoonlijke doelen.

10-25- 50 beurten kaart

Vanaf 63 €

MATS@makeamove.be

[INSCHRIJVEN](#)



move

LOCATIE
Aarschotsesteenweg 260
3012 Wilsele

CONTACT
info@makeamove.be
016 44 76 37

PERSONAL TRAINING

1 OP 1

10 BEURTEN

67 €

25 BEURTEN

65 €

50 BEURTEN

63 €



DUO TRAINING

10 BEURTEN

80 €

25 BEURTEN

75 €

50 BEURTEN

70 €

2 personen



SMALL GROUP TRAINING

10 BEURTEN

92 €

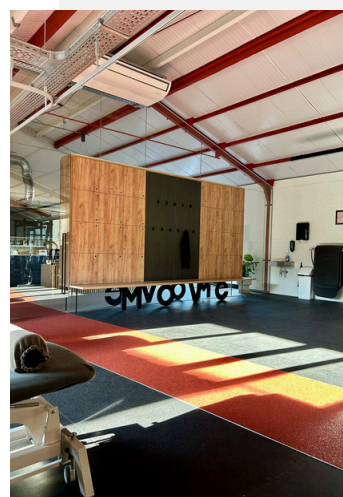
25 BEURTEN

85 €

50 BEURTEN

78 €

3-4 personen



Prijzen hierboven zijn totaal prijs per uur

[INSCHRIJVEN](#)



INSCHRIJVEN

MATS@makeamove.be

016 44 76 37

move

LOCATIE
Aarschotsesteenweg 260
3012 Wilsele

CONTACT
info@makeamove.be
016 44 76 37

Begeleiding van mama's



move

Altijd klaar om u te helpen
In ons multidisciplinair team heeft ieder zijn
specialiteiten, en gaan we allemaal voor jouw
gezondheid.

Groepslessen

BABYMASSAGE

WAT?

Een fijn verbindend wellnessmomentje voor jou en je baby, met bovendien tal van gezondheidsvoordelen. En ja hoor: papa's zijn uiteraard ook welkom.

VOOR WIE?

Baby's vanaf 6 weken tot... samen met mama en/of papa

WANNEER?

Woensdag om 9u30
In groepjes van min 3 baby's
Individueel op afspraak

PRIJS

30€/baby (in groep 45min - individueel 30min)

LOCATIE

Aarschotsesteenweg 260
3012 Wilsele

CONTACT

info@makeamove.be
016 44 76 37

SARAH@makeamove.be

KINE
VOEDING
SPORT

[INSCHRIJVEN](#)



move

Altijd klaar om u te helpen
In ons multidisciplinair team heeft ieder zijn
specialiteiten, en gaan we allemaal voor jouw
gezondheid.

Groepslessen

ERGONOMISCH DRAGEN

WAT?

Een workshop boordevol informatie, aangevuld met het passen en leren gebruiken van draagdoek en draagzak. Het maakt niet uit of je voor het eerst je baby wil dragen of je kennis wil opfrissen, want samen maken we er een leerrijke en ergonomische ervaring van.

VOOR WIE?

Elke ouder die zijn baby/peuter/kleuter op een ergonomische manier wil leren dragen in draagdoek/draagzak

WANNEER?

Zowel in groep als individueel mogelijk, enkel op afspraak

PRIJS

45€/sessie van 60min

LOCATIE

Aarschotsesteenweg 260
3012 Wilsele

CONTACT

info@makeamove.be
016 44 76 37

SARAH@makeamove.be

KINE
VOEDING
SPORT

[INSCHRIJVEN](#)





CONTACT OF VRAGEN

Als u nog vragen heeft, aarzel dan niet om contact op te nemen met
info@makeamove.be

OF

via [016 44 76 37](tel:016447637).

Move groepspraktijk
AArschotsesteenweg 260
3012 Wilsele
www.makeamove.be

