



MODERNE FACILITEITEN IN WARME OMGEVING

Squash Haarlem is klaar voor de toekomst. Begin 2018 is de fitnessruimte voorzien van nieuwe apparatuur van het topmerk Matrix. Het sportcentrum aan de Kleverlaan is veelzijdig in zijn activiteiten en biedt klanten de modernste faciliteiten. Small Group Fitness is een van de nieuwste diensten voor leden, waarbij de deelnemers onder begeleiding van een personal trainer een full body workout krijgen.



SFEER

Bij Squash Haarlem is de klant geen nummer. Het horecateam voorziet bezoekers van een drankje aan de gezellige bar direct na de entree. Het sportcentrum straalt warmte uit. Voor Squash Haarlem zijn betrokkenheid en sociale contacten minstens zo belangrijk als individuele sportieve prestaties. De diverse activiteiten in het pand zorgen voor een gemêleerd gezelschap en daarmee een ongedwongen sfeer.



VIP-RUIMTE

Leden van Squash Haarlem kunnen in de VIP-ruimte terecht voor personal training, individueel of in een kleine groep. Persoonlijke aandacht is sowieso de kracht van het sportcentrum, dat die aanpak in 2018 verder uitbouwt. Deelnemers stellen samen met de personal trainers hun doelen. Geïntegreerde programma's op basis van beweging, voeding en een gezonde levensstijl, al naar gelang de wensen van de klant.



CARDIO FITNESS

Bij cardiofitness wordt het trainingsprogramma afgesteld op de gemeten hartslag. De training van hart, longen en bloedvaten staan daarbij centraal, waarbij ademhaling en de opname van zuurstof ook een rol spelen. Doel is om met verschillende trainingen een constante hartslag te houden en zo een betere conditie op te bouwen en eventueel af te vallen in lichaamsgewicht. Squash Haarlem beschikt over moderne apparatuur en de deskundige begeleiding om deze trainingsvormen optimaal uit voeren.



KRACHTRUIMTE

Squash Haarlem biedt volop mogelijkheden voor krachttraining. Naast de moderne Kinesis-lijn van Technogym, is de ruimte voorzien van Matrix plate loaded, diverse platforms, dumbbells en andere fysieke gewichten. Leden hebben de beschikking over gediplomeerde instructeurs. Na een intakegesprek wordt een fitheidstest afgenomen. De meetgegevens worden ingevoerd in een 'Technogym sleutel', waarmee deelnemers programma's kunnen volgen en de resultaten van hun trainingen registreren.



SOCCERSQUASH

Naast het reguliere squash biedt het sportcentrum ook SoccerSquash aan. Populair bij voetbalteams. De snelgroeiende sport is ideaal voor spelers die houden van een combinatie van balcontrole, balaanname, bal hooghouden en traptactie. Daarnaast is het ook een tactische en mentale sport, waarbij de deelnemers spelenderwijs ook nog eens een goede conditie opbouwen.