

**ACHIEVE MORE
THROUGH SPORT.**

**45 SPORTEN
VOOR MAAR
€27,75
PER MAAND**

HET UNIVERSITAIR SPORTCENTRUM

Het volledig gerenoveerde USC biedt nu nog meer mogelijkheden om in beweging te komen. Het is de mix van gezelligheid, conditie, gezonde voeding, kracht, dans, sport, spel en ontspanning die jou iedere week weer in beweging brengt. En dat vlakbij je werk!

HET LIDMAATSCHAP

Het USC biedt sporters een all-inclusive abonnement voor €370,- per jaar (exclusief eenmalige inschrijfkosten van €10,-). Als medewerker op het Bio Science Park ontvang je een korting van 10% op dit abonnement. Voor slechts €333,- per jaar, (€27,75 per maand), kan je al gebruik maken van ons grote sportaanbod.

HET SPORTAANBOD

Enmaal in het bezit van een abonnement kan gebruik worden gemaakt van: Aerial Acrobatics / Aerobics / Afrikaans Dans / Badminton / Ballet / Basketbal / Body Shake / Body Shape / Boksen / Bollywood / Boot Camp / Buikdansen / Buikspiertraining / Club Power / Club Yoga / Conditietraining op muziek / Fitness / Gladiator Workout / Hardlopen / Hiphop / Streetdance / Hockey / Hoopdance / Ierse Dans / Riverdance / Jiu Jitsu / Judo / Kickboksen / Moderne Dans / Pilates / Pole Fitness / Power Yoga / Rugby / Salsa / Schermen / Spinning / Steps / Stijldansen / Tae Bo / Tafeltennis / Tai Chi / Taido / Tango / Tap dansen / Tennis / Voetbal / (Beach)Volleybal / Yoga / Zaalvoetbal / Zumba.

SPORTDAG – TOERNOOI – TECHNIEKLES – CLINIC

Naast ons sportaanbod kunnen leden ook bij ons terecht voor:

- Een voetbal of tennistoernooi.
- Een hardlooptclinic om de techniek bij te schaven.
- Een body & mind les om tot rust te komen.
- Een sportdag voor het hele bedrijf (maximaal 2000 personen), inclusief veel sport, spel, workshops en een borrel en BBQ om de dag mee af te sluiten.

Alle denkbare opties zijn bespreekbaar.

CONTACT

Alle informatie over onze sporten en het actuele sportrooster kan worden gevonden op www.uscleiden.nl. Neem voor vragen over de mogelijkheden contact op met Marieke Brink door te mailen naar sportcentrum@usc.leidenuniv.nl of bel 071-5274610. Reserveringen kunnen maximaal één week van tevoren voor één uur worden gemaakt via: reserveren@usc.leidenuniv.nl.

DE MOGELIJKHEDEN

Na een lange dag werken, toch nog even sporten. Het sportcentrum maakt dit mogelijk door binnen 5 minuten van je werkplek een zeer divers sportaanbod aan te bieden. En hier kan je natuurlijk ook voor je werkdag of in je pauze gebruik van maken.

(Zaal)voetballen tegen collega's is hartstikke leuk. Maar een toernooi of competitie tegen andere collega's of medewerkers van andere bedrijven is misschien ook wel een optie. Bij het USC is zaalhuur een optie en helpen we ook graag een handje met de organisatie als dit nodig is.

Je hebt al een tijd niet gesport en wil het weer gaan oppakken. Maar welke sport wil je gaan doen? En hoe kan je die pijnlijke knie daarbij ontzien? Het sportcentrum biedt de mogelijkheid om deel te nemen aan een Sportcoachingstraject, waarbij je door professionals wordt begeleid. Er wordt gekeken naar jouw persoonlijke doelen en hoe je die doelen kunt behalen. Sommige sporten passen nu eenmaal beter bij je dan andere. Blessures, voeding en lifestyle zijn een belangrijk onderdeel in dit traject.

Een rondje in de fitness is een goede start. Maar soms weet je niet of je nu spieren aan het opbouwen bent, of juist calorieën verbrandt. Het USC biedt elk lid een rondleiding langs de apparaten. Vervolgens wordt met de fitness instructeur een persoonlijk programma opgesteld dat past bij jouw wensen en sportritme.

Even niet aan werk denken, maar een dagje buiten en dan ook nog sportief. Het USC biedt een grote verscheidenheid aan teambuildingsactiviteiten en invulling van sportdagen. Afhankelijk van de wensen van het bedrijf kan een dagprogramma worden opgesteld, waarbij gedacht kan worden aan korte lessen, wedstrijdvormen en voldoende ruimte om zelf diverse sporten te ervaren. Voor catering kan daarbij ook worden gezorgd. Een onbezorgde en zeer sportieve dag voor medewerkers garanderen we!

Mocht je nog twifelen dan is het mogelijk om een keer te komen rondkijken op het USC. Met een inspiratiepas kan je de hele dag gratis meesporten en gebruik maken van de lessen en faciliteiten. Vervolgens kan je beslissen of je een abonnement wil afsluiten.