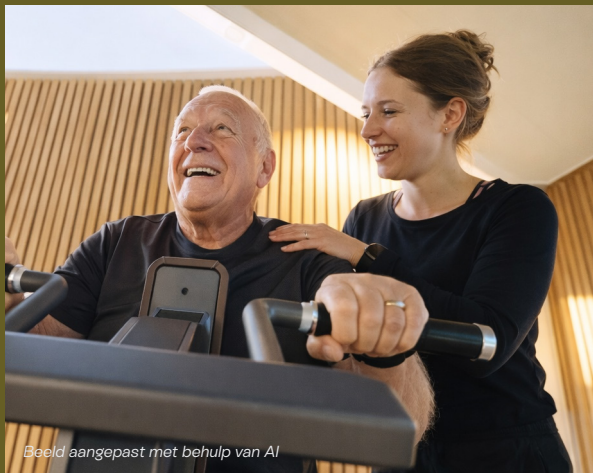


Welkom bij Autonomycs.

Bij Autonomycs is wetenschap het vertrekpunt. Achter de schermen van onze digitale toestellen schuilt een hele hoop onderzoek en data. Op die manier kunnen we elk lid individueel opvolgen en maximaal ondersteunen.

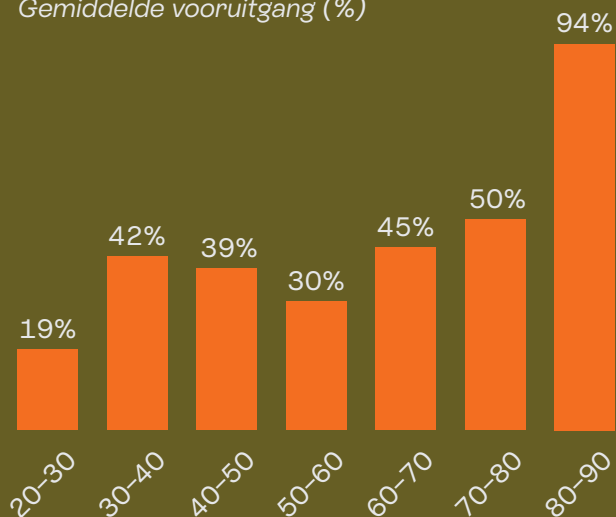


Actieve
levensstijl

Deskundige
begeleiding

Wetenschappelijk
onderzoek

Procentuele vooruitgang van onze leden per leeftijdscategorie in 2025
Gemiddelde vooruitgang (%)



Toekomstgerichte vitaliteit

Onze specialisten helpen je op maat, zodat elke oefening effectief bijdraagt aan je gestel en gezondheid. Het gaat niet om wat je in de spiegel ziet, maar wel om hoe je je voelt. Energie boven imago.

Doelgerichte training

Van mens tot mens, en van data tot daadkracht. We meten regelmatig, zodat we je evolutie nauwgezet kunnen monitoren en bijsturen. Om alle leden goed op te volgen, houden we de groepen bewust klein.

autonomycs

Beeld gegenereerd met AI



Je toekomst in topvorm?

Neem je welzijn in eigen handen. Onze dynamische kinesisten en digitale toestellen helpen je doelgericht te trainen. Dat is de kracht van meetbaar maatwerk.

Reserveer via autonomycs.eu
of mail naar info@autonomycs.eu

Kies voor welzijn, en samenzijn.

Welzijn

1. Screening

We bespreken je medische voorgeschiedenis en doen enkele tests.

2. Startmeting

We voeden de 'slimme' toestellen met jouw data, zodat ze zich volgende keer automatisch aanpassen aan jouw profiel.

3. Training

We stellen een individueel programma op dat rekening houdt met je huidige niveau en je ambitie op lange termijn. Elke sessie is in groep.

4. Monitoring

Geen zweten zonder weten. Tijdens elke sessie monitoren we je vooruitgang, zodat we kunnen bijsturen waar nodig.

Gezond zijn

Samenzijn

Je toekomst in topvorm

Wij zijn fan van een actieve levensstijl in het kader van deskundige begeleiding en wetenschappelijk onderzoek. Naast een duwtje in de rug, biedt ons team van kinesisten ook een luisterend oor. We monitoren om bij te sturen én bij te leren.

Begeleide krachttraining

Persoonlijk programma

Effectieve oefeningen

Digitaal circuit (Milon)

Heldere rapportering

Intake kost eenmalig €119

1 sessie/week

€79/maand

2 sessies/week

€119/maand



Boek nu een
gratis proefsessie!

autonomycs.eu
info@autonomycs.eu