

Welkom bij Autonomycs.

Bij Autonomycs vertrekken we vanuit wetenschap, maar werken we van mens tot mens. Je traint in kleine groepen op een digitaal krachtcircuit, met een persoonlijk programma dat afgestemd is op jouw mogelijkheden en doelen.



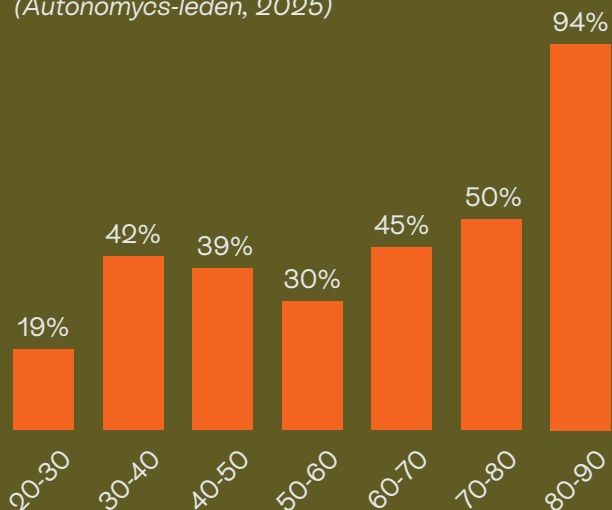
Beeld aangepast met behulp van AI

Doelgerichte
krachtraining

Deskundige
begeleiding

Wetenschappelijk
onderbouwd

Gemiddelde procentuele vooruitgang in
spierkracht per leeftijdscategorie
(Autonomycs-leden, 2025)



Begeleide krachtraining

Tijdens elke sessie is een kine-trainer aanwezig die begeleidt, bijstuurt en meedenkt, ook wanneer er klachten of beperkingen zijn. Achter de schermen analyseren kine-trainers en artsen je resultaten, zodat we gericht kunnen blijven bijsturen, binnen jouw persoonlijk traject.

Wetenschappelijk onderzoek

In Zellik wordt ons platform ook ingezet voor wetenschappelijk onderzoek in samenwerking met universiteiten. We slaan een rechtstreekse brug tussen wetenschap en praktijk.

autonomycs

Beeld gegenereerd met AI



Je toekomst in topvorm?

Sterk zijn en sterk blijven begint met krachtraining op maat. Bij Autonomycs train je je spierkracht onder begeleiding van kine-trainers en monitoren we je vooruitgang voor doelgerichte resultaten.

Start met een
gratis proefsessie

Maak een afspraak via autonomycs.eu

Kies voor welzijn, en samenzijn.

Welzijn

1. Screening

Tijdens de intake bespreken we je medische voorgeschiedenis en doen we screeningstesten.

2. Startmeting

Tijdens de intake stellen we de toestellen in op jouw maat en brengen we je huidige niveau in kaart via krachtmetingen.

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 en begeleid.

4. Monitoring

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

Gezond zijn

Samenzijn

Automycs, daar staat geen leeftijd op.

Doelgerichte krachttraining onder deskundige begeleiding, met een sterke wetenschappelijke onderbouw, dat willen we voor iedereen mogelijk maken. Bij Automycs kies je voor een toekomst in topvorm, ongeacht leeftijd.

Vestigingen

Automycs Dilbeek
Sint-Alenalaan 3, 1700 Dilbeek
dilbeek@automycs.eu
0472/61.19.41

Automycs Zellik
Researchpark 310, 1731 Zellik
zellik@automycs.eu
0472/33.39.71

Start met een
gratis proefsessie

Maak een afspraak via automycs.eu

