

Jenergy waterfles	Jeanette Weijermars
Jenergy waterfles	Barbara Winterkamp
Jenergy waterfles	Pauline Boekraad
Jenergy paraplu	Carlijn Kort-Kamphuis
Jenergy paraplu	Petra Iking
Jenergy paraplu	Renate Post
Jenergy stof Rugzakje	Max Nieboer
Jenergy stof Rugzakje	Yke Meindersma
Jenergy stof Rugzakje	Patricia Torrance
Jenergy Neon Superhero Tshirt	Marja van Dorp
Jenergy Neon Superhero Tshirt	Annelies Jonkers
Jenergy Neon Superhero Tshirt	Renate Post
Jenergy trui (keuze uit beschikbare merken, maten en kleuren)	Angelique de la Sierra
Jenergy trui (keuze uit beschikbare merken, maten en kleuren)	Elly Beekman
Jenergy trui (keuze uit beschikbare merken, maten en kleuren)	Nadine Pelzer
2x startbewijzen voor de Heemskerk Poldercross 2025	Monique Veerkamp
2x startbewijzen voor de Heemskerk Poldercross 2025	Renee van Heck
Waardebon van €20 (Snackbar 't Haasje)	Yke Meindersma
Waardebon van €20 (Snackbar 't Haasje)	Laura Spekle
Marko - één uur Boksen/Kickboksen. Mag ook met z'n tweeën. Bestaat uit Warming-up, Techniek, Cardio, en Combinaties op de pads.	Pauline Boekraad
Marcel – Leer en verbeter je Bodypump-technieken! Bodypump training (60 min): Een energieke workout op muziek waarbij je met een barbell alle belangrijke spiergroepen traint. Bodypump maakt je niet groot en gespierd, maar juist sterk en krachtig. Of je nu een beginner bent of al langer Bodypump doet, deze sessie zorgt ervoor dat je sterker, zelfverzekerder en met meer plezier traint.	Max Nieboer
Bianca – Op Maat Gemaakt & Ontspanning 1. Een gevarieerde, intensieve 1- op -1 Personal Training sessie van 45 minuten. Gericht op jouw persoonlijke doelen en op maat gemaakt voor jouw niveau bij Bianca.	Veronique Dowson
Bianca: 2. Een heerlijke Triggerpoint en Fascia massage van 45 minuten in de praktijk van Bianca www.pijnstressherstel.nl die ook gevestigd is in Jenergy.	Diana Hartwijk

Xtraventura Strong Body - Strong Mind!	
<p>Iris – Fitness & Yoga in Balans Personal training fitness of yoga, of misschien wel een combinatie! - Vraag jij jezelf in de yogales altijd af of je het wel goed doet? Of zou je graag willen weten hoe je yogahoudingen kunt aanpassen, specifiek voor jouw lichaam? Dan help ik je daar graag bij! In dit uur nemen we al je vragen door en help ik je om nog meer uit je yoga practice te halen. - Wist je dat krachttraining een hele goede aanvulling kan zijn om yoga? Weet je niet waar je moet beginnen met de gewichten? Ik help je graag!</p>	Ingrid Penning
<p>Liz – Yin Yoga met Persoonlijke Aandacht -Een wat informelere privé Yin les waarbij je persoonlijke aandacht krijgt en je een vriend/vriendin mee mag nemen! We kijken samen naar de houdingen en hoe die jouw lichaam het beste kunnen ondersteunen</p>	Wilma Overdeest
<p>Leo – Functionele Training & Boksing -Personal Training voor 1 of 2 personen: Werk aan functionele bewegingen in een gevarieerde sessie met zowel een krachtcomponent als een conditioneel deel. Wil je je uithoudingsvermogen verbeteren en meer kracht opbouwen? Dan is deze training perfect voor jou! -Boksen met pads! Wil je boksen combineren met je training? Leo zorgt voor een uitdagende en energieke sessie waarbij techniek en conditie centraal staan.</p>	Kirsten Groen
<p>Jenny – Fitness Personal Training & Motivatie! - Personal Training (60 min): Een op maat gemaakte fitness training voor elk niveau, elke leeftijd en elk geslacht. Of je nu wilt werken aan kracht, conditie of een gezondere levensstijl, Jenny helpt je op een motiverende manier jouw doelen te bereiken. -Extra begeleiding als nodig: Tijdens de sessie krijg je voedings- en motivatie-tips, afgestemd op jouw behoeften. Of je nu meer energie wilt, sterker wilt worden of juist wilt afvallen, samen zorgen we ervoor dat je lekker in je vel zit en resultaat behaalt!</p>	Ankie Smeets
Sangeeta – Fitness & Bodypump Correcte Uitvoering	Marjolein den Heijer

-Personal Training (60 min): Werk aan je fitnessdoelen met persoonlijke begeleiding en de juiste uitvoeringstechnieken in Bodypump voor maximale effectiviteit en blessurepreventie.	
Sangeeta -Ademhalingsworkshop: Ontspan, laat stress los en ervaar meer energie met begeleide ademhalingstechnieken.	Yenny Thung
Irina – Bodybalance Workshop -Bodybalance Workshop (60 min): Ontdek de kracht van Bodybalance, een mix van Yoga, Pilates en Tai chi, om je flexibiliteit, balans en ontspanning te verbeteren.	Miriam van Vliet
Jan – Ashtanga Yoga - Ashtanga Yoga (60 min): Ervaar een dynamische yoga sessie met Jan en ontdek hoe Ashtanga Yoga je kracht, flexibiliteit en concentratie kan verbeteren.	Monique Baas
Dave – Fitness Personal Training -Personal Training (60 min): Werk met Dave aan je kracht, conditie en techniek voor een gezonder en fitter lichaam.	Jaap Bijl
Caroline Small Group Training -Met een Small Group Training train je eigenlijk als met een personal trainer. Jij mag 5 bekenden uitnodigen om samen met jou te trainen. Ik stel de workout precies op jullie lichaam en niveau af. Denk aan een combinatie van cardio- en krachttraining, coördinatie- en stabiliteitsoefeningen en conditie oefeningen.	Miriam van Vliet
Caroline Small Group Training -Met een Small Group Training train je eigenlijk als met een personal trainer. Jij mag 5 bekenden uitnodigen om samen met jou te trainen. Ik stel de workout precies op jullie lichaam en niveau af. Denk aan een combinatie van cardio- en krachttraining, coördinatie- en stabiliteitsoefeningen en conditie oefeningen.	Michael Parfitt
Joris –een uur personal training OF een uur groepstraining	Renata van Weeren

2-8 man OF een uur een op een fundamentals training (de technieken doornemen van belangrijke krachtoefeningen)	
Gino – Fitness en/of Dans, Train en Geniet! -Train, beweeg op je gemak en werk aan je kracht en conditie! Bij Gino kan je voor een uur fitness, dans, kracht en/of conditietraining in een ontspannen sfeer. Met een dosis humor zorgt hij ervoor dat je niet alleen hard werkt, maar ook volop geniet van de training!	Kirsten Groen
Yori – Fitness Personal Training -Personal Training (60 min): Wil je sterker, fitter en gezonder worden? Yori helpt je met een gepersonaliseerd fitnessprogramma afgestemd op jouw niveau en doelen.	Agnieszka Kraj
Camillus – een exclusieve personal training met een Champ! Camillus is een topsporter en kampioen, gespecialiseerd in boksen, kickboksen en fitness. Dit is een unieke kans om te leren van een echte boks en kickboks professional!	Patricia Torrance
Restaurantbon (Rob Torres) €50	Sharon
Restaurantbon (Rob Torres) €50	Jaap Bijl
Hoofdprijs: Een exclusieve avond zeilen op de prachtige Hylke Tromp, een traditioneel zeilschip, voor maximaal 10 personen in juni/juli 2025	Ed Arnst
Jenergy Extra Prijs! – Een maand gratis training voor je vriend(in), collega of familie-lid! Alleen geldig voor niet-leden, zodat zij kunnen ervaren hoe leuk en gezellig trainen bij Jenergy is!	Bruno Morolli
Jenergy Extra Prijs! – Een maand gratis training voor je vriend(in), collega of familie-lid! Alleen geldig voor niet-leden, zodat zij kunnen ervaren hoe leuk en gezellig trainen bij Jenergy is!	Marleen Koole