

Huisregels Oefenzaal

1. Wilt u zich altijd eerst melden bij de fysiotherapeut?
2. Het is verplicht ***binnenschoenen*** te dragen, dus geen schoenen waarmee u over straat loopt.

Draag makkelijk zittende, niet knellende kleding.
3. I.v.m. de algehele hygiëne is het niet toegestaan om hemden, topjes of mouwloze T-shirts te dragen.
4. Indien u een ***leesbril*** gebruikt, is het aan te bevelen deze mee te nemen om uw oefenschema te kunnen lezen.
5. We verzoeken u ***één grote of twee kleine handdoeken*** mee te nemen om toestellen en oefenmatten mee te bedekken.
6. Wij stellen ons niet aansprakelijk voor verlies en/of diefstal; in de kleedkamer zijn kluisjes voor het opbergen van uw waardevolle spullen.
7. Wij verzoeken u uw mobiele telefoon uit te zetten.
8. Trainingstijden: 19.00 - 20.00 uur
20.00 - 21.00 uur
21.00 - 22.00 uur
9. Houdt u rekening met de sluitingstijden als u na de training nog wilt douchen?
10. ***Openingstijden:***
Maandag en donderdag van 19.00 uur tot 22.00 uur.



Van en door fysiotherapeuten

Gezondheidscentrum Wantveld
Afdeling fysiotherapie
Wantveld 9
2202 NS Noordwijk aan Zee
071-3619345

FysioFit Wantveld

FysioFit is een nieuwe activiteit van fysiotherapie Wantveld: 's avonds trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Deze training zal vooral diegenen aanspreken die in een wat rustiger en veiliger omgeving willen trainen dan in een groot fitnesscentrum.

Onder begeleiding van een fysiotherapeut traint u op de modernste kracht- en cardioapparatuur. Deze individuele trainingen kunt u volgen na een intakegesprek en een conditietest. Afhankelijk van uw trainingsdoelen wordt het trainingsprogramma afgestemd op de verbetering van uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid en gewichtsreductie of een combinatie hiervan.

De fitnessruimte beslaat 150 m² en is voorzien van de modernste kracht- en cardio toestellen van Technogym. Verder staat er een next generation power plate. Stretchoefeningen worden op banken en niet op de grond gedaan.

De kleedruimtes beschikken over douches en lockers.

Openingstijden

Maandag en donderdag van 19.00 tot 22.00 uur.

Tarieven

Geldig m.i.v. 1 mei 2007

- Inschrijfgeld **€ 25**
- Bespreken doelen, vaststellen beginniveau **€ 35**
- Evaluatie training **€ 25**
- Eenmaal per week trainen, per kwartaal **€ 95**
- Tweemaal per week trainen, per kwartaal **€ 175**

Let op!

Alle abonnementen worden aangegaan voor een kwartaal en worden automatisch verlengd. Opzegtermijn 1 maand. Contributie dient vooraf en contant aan de balie te worden voldaan.

We adviseren om elke 3 maanden een evaluatie met de fysiotherapeut te houden. Dit houdt in dat er een aantal hertesten gedaan worden en het aanpassen van het trainingsprogramma.

FysioFit Wantveld