

Kosten

Inschrijfgeld inclusief intake en opstellen trainingsschema	€ 27,50
Maandabonnement 1x per week	€ 27,00
Maandabonnement 2x per week	€ 44,00
10 rittenkaart (maximaal één jaar geldig)	€ 70,00
Losse training	€ 8,00
3 maanden 1x per week	€ 65,00
3 maanden 2x per week	€ 100,00
3 maanden 3x per week	€ 130,00

Het inschrijfgeld is éénmalig.

Indien u langer dan één week uw abonnement onderbreekt, verzoeken wij u dit aan ons te melden.

Indien u zich aanmeldt tijdens of na uw fysiotherapiebehandeling dan vervalt het inschrijfgeld.

Informatie

Wilt u meer informatie, de fitnessruimtes bezichtigen, of een afspraak maken?... Een telefoontje is voldoende.

Of kijk op onze website fysioooo.nl
E-mailen mag ook naar info@fysioooo.nl

Fysiofitness

Locatie Dordwijk
Albert Schweitzerplaats 4
3318 AS Dordrecht
078 654 1257

fysioooo.nl

fysioooo

Fysiofitness
Locatie Dordwijk

Als u...

uw conditie wilt verbeteren
uw spierkracht wilt vergroten
uw belastbaarheid wilt opvoeren
zich fitter en gezonder wilt voelen

Maar u...

wilt niet naar een 'gewone' sportschool
of sportvereniging

bent aan het herstellen van een ziekte
of operatie

heeft chronische klachten waar geen
verbetering in zit

heeft klachten die normale sportbeoefening
in de weg staan

heeft om welke reden dan ook de laatste tijd
te weinig bewogen

En u...

wilt trainen in uw eigen tempo, binnen uw eigen
mogelijkheden, onder deskundige en ervaren
begeleiding van een fysiotherapeut.

Dan kan dat

Op onze fysioooo-locatie naast het
Albert Schweitzer ziekenhuis, locatie Dordwijk.

Hier kunt u niet alleen voor fysiotherapie terecht,
maar op vastgestelde tijden ook voor fitnessstraining.

Wat wij bieden

Eerst vindt een intakegesprek plaats, waarbij aan de
orde komt wat uw doelstellingen en uw mogelijke
beperkingen zijn. Aan de hand van deze gegevens
stellen wij, in overleg met u, een trainingsschema op.

Wij bieden u een fitnessstraining in een circuit vorm.
Het programma bestaat uit cardiotraining
(fietsen, lopen, steppen en roeien), afgewisseld
door spiertraining gericht op kracht en coordinatie.

Afhankelijk van uw doelstellingen kunnen daarbij
accenten worden gelegd op de verschillende
onderdelen. Aanpassing van uw trainingsschema
vindt tussentijds plaats aan de hand van uw
verbeterde belastbaarheid.

Wat bieden wij niet

Wij zijn geen sportschool. Daar zijn andere
instituten voor. Wij doen ook niet aan bodybuilding.
Bij ons ligt de nadruk op uw gezondheid en niet op
uw uiterlijk. Al is het wel zo, dat wie zich gezonder
en fitter voelt, er vanzelf beter uit ziet.

Tijden

De fitness tijden zijn opgedeeld in blokken van
één uur. U kunt iedere keer inschrijven in een blok,
of vast deelnemen in een bloktijd.

De bloktijden zijn:

14.00-15.00 op woensdag

17.00-18.00 op maan-, dins-, woens- en donderdag

18.00-19.00 op maandag, dinsdag en donderdag

19.00-20.00 op maandag, dinsdag en donderdag

20.00-21.00 op maandag en donderdag

De intake wordt buiten deze tijden op een nader
met u af te spreken tijdstip afgenomen.

U bent in iedergeval altijd welkom bij...

fysioooo