

ALGEMENE INFO

Hoe starten?

Een afspraak maken.
Administratie en betalingen gebeuren bij Sofoco.

Uw eerste afspraak (intake) bestaat uit een kort gesprek, het invullen van uw persoonlijke gegevens, het meten van uw lichaamssamenstelling en het afnemen van een fysieke inspanningstest.

Daarna wordt een individueel trainingsprogramma voorgesteld.

Wanneer intake ?

Intakes gebeuren telkens op afspraak. (050-327593)

Lidgeld ?

Personeelsleden betalen 15,00€.
(lidmaatschap, lidkaart, verzekering, persoonlijk hartslagriempje).
Daarna maandelijks 5,00€

Medewerkers betalen 15,00€.
(lidmaatschap, lidkaart, verzekering, persoonlijk hartslagriempje).
Daarna halfjaarlijkse betaling a ratio van 5,00€/maand.

Inschrijvingen

Wilt u een afspraak maken voor uw intake gesprek en een evaluatietest van uw conditie ?

Aarzel niet:

* Telefonisch:

050-32 70 80 (Sofoco) voor administratie en betalingen (tijdens de kantooruren).

Niet op woensdagnamiddag en vrijdag ganse dag

050-32 75 93 (Fitness, tijdens kantooruren) voor een afspraak voor uw intake.

* E-mail:

Sofoco@ocmw-brugge.be



POWERED BY
FITNESS
OCMW BRUGGE



Infobrochure

FITNESS

OCMW Brugge

Sociaal-Medisch Park
"Molenerf" - Ruddershove
8000 Brugge

Voor alle personeelsleden

WELKOM

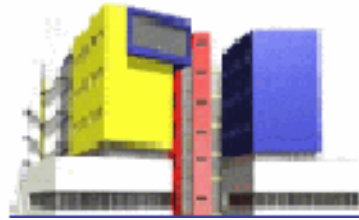
U wil gezonder worden of gezond blijven? Dan moet u bewegen. Of u wilt uw lichaam onderhouden en tonifiëren? In de fitness van het OCMW Brugge kunt u hiermee starten aan een democratische prijs.

Volhouden in bewegen is belangrijk om uw lichaam op een positieve manier te beïnvloeden. Bij ons kunt u volhouden. Omdat u met plezier komt en terugkomt. En omdat u in alle veiligheid aan sport doet. Elk personeelslid is hier welkom, als beginner of getraind sporter. Tijdens de trainingssessies komt uw geest tot rust, terwijl uw lichaam vrolijk beweegt.

Aarzel niet langer en neem de proef op de som: trainen van lichaam en geest maakt uw dag aangenaamer en opgewekter! WEES WELKOM !

Fitness OCMW Brugge, wij kunnen u verzorgen !!

ALGEMENE INFO



Locatie

Hoofdbestuur OCMW Brugge
Ruddershove 4
8000 Brugge
Gelijkvloers kant Arbeidsge-
neeskundige dienst.

Openingsuren fitness

Alle dagen :7.30u tot 21u00
(ook zon- en feestdagen)



FITNESSTOESTELLEN

Cardiotoestellen

- Conditieopbouw
- Conditieonderhoud
- Revalidatie
- Fitheidsgevoel
- Gewichtscontrole
- Spierversterking

Krachttoestellen

- Spierversterking
- Bodystyling
- Revalidatie
- Tonificatie
- Spieronderhoud

Vibratieplaat

- Revalidatie
- Conditie
- Tonificatie
- Spierversterking
- Anticellulitis
- Bodystyling

