



TIJDEN VRIJ SPORTEN

Geen reservering nodig

Maandag 08.00 - 10.30 en 11.30 - 18.00
Dinsdag 08.00 - 10.30 en 11.30 - 16.30
Woensdag 08.00 - 09.30 en 11.30 - 17.00
Donderdag 08.00 - 10.30 en 11.30 - 17.00
Vrijdag 11.00 - 15.00
Zaterdag 08.30 - 12.30 (EGYM reserveren aub!)

TIJDEN (EGYM) GROEPEN

Voor vaste deelnemers / alleen op inschrijving

Maandag

10.30 - 11.30 (Lars)
18.00 - 19.00 / 19.00 - 20.00 (Floor)

Dinsdag

10.30 - 11.30 (Cedric)
16.30 - 17.30 / 17.30 - 18.30 (Cedric)
19.00 - 20.00 (Thomas)

Woensdag

9.30 - 10.30 / 10.30 - 11.30 (Lars)
17.00 - 18.00 / 18.00 - 19.00 / 19.00 - 20.00 (Melchior)

Donderdag

10.30 - 11.30 (Loek)
17.00 - 18.00 / 18.00 - 19.00 / 19.00 - 20.00 (Cedric)

Vrijdag

8.00 - 9.00 (Michiel) / 9.00 - 10.00 / 10.00 - 11.00 (Cedric)
15.00 - 16.00 / 16.00 - 17.00 (Cedric)

Zaterdag

08.30-12.30 (Floor) → Alleen voor de EGYM is reserveren verplicht!

Vragen of afspraak maken met een fitcoach?

 egym@fysioheerde.nl

Beste sporter,

Welkom in de sportzaal van Fysio Heerde. Bij deze een aantal handige tips voor u:

- Wilt u uw voortgang bekijken en/of reserveren voor (groeps)lessen? Gebruik dan de **EGYM fitness - app**. Deze kunt u op uw Ipad of mobiel downloaden via de app store. Bij het inloggen wordt naar een code gevraagd. De code is: **fysioheerde**. Log in met het e-mailadres dat gekoppeld is aan uw EGYM-bandje!
- Bij gebruik aan de EGYM draait u links (tegen de klok in) de ronde door. U start de EGYM-training bij voorkeur rechts bij de legpress (naast de EGYM-hub).
- Mocht u elders starten of slechts enkele toestellen willen gebruiken, let er dan op dat u andere sporters niet stoort bij het maken van hun EGYM-ronde. Bij het wisselen van toestellen kunt u alleen plaatsnemen op een vrijgekomen plek.
- Wilt u een **afpraak inplannen met de fitcoach** voor een lichaamsmeting en/of trainingsschema? Vraag het aan één van de fitcoaches of laat het weten via [✉ egym@fysioheerde.nl](mailto:egym@fysioheerde.nl). Voor een afspraak met de fitcoach worden GEEN extra kosten in rekening gebracht, dit is inbegrepen in uw fitprogramma. Maak er dus gebruik van!
- Vergeten uw EGYM-bandje mee te nemen? Dan kunt u één uur kosteloos een bandje lenen. Let wel: deze training wordt dan NIET geregistreerd op je account! Bij verlies van het EGYM-bandje kunt u voor € 10 een nieuw bandje kopen.
- Heeft u bij ons uw IBAN-nummer doorgegeven? Dan worden de facturen iedere 2e dag van de maand automatisch geïncasseerd! U hoeft dit dus NIET zelf te voldoen.
- Mocht u onverhoopt voor een langere periode niet kunnen komen sporten door bijvoorbeeld ziekte, blessure, o.i.d. Laat het dan weten via [✉ egym@fysioheerde.nl](mailto:egym@fysioheerde.nl)., zodat we uw fitprogramma tijdelijk “on hold” zetten. (Let wel: dit geldt NIET voor leuke dingen, zoals vakantie etc.). Een eventueel tegoed wordt later automatisch verrekend.
- Wij verzoeken u uw jas op te hangen in de garderobe of de kleedkamer. Waardevolle spullen kunt u in de zwarte kast met vakken in de sportzaal neerleggen.
- Wij stellen het op prijs als gebruik maakt van een handdoek op de EGYM-toestellen.

Heeft u andere vragen/opmerkingen? **Laat het ons weten, wij helpen u graag!** 😊