



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 óf op inschrijving (zie app)

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 (Desiré)
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

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

- Wil je je voortgang bekijken of reserveren/afmelden tijdens groepstijden? Gebruik dan de **EGYM fitness-app**. Deze kun je op je 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 je bandje!
- Bij gebruik van de EGYM-toestellen draaien we linksom (tegen de klok in) de ronde door. Start de EGYM-training bij voorkeur rechts bij de leg press (naast de EGYM-hub).
- Mocht je elders starten of slechts enkele toestellen willen gebruiken, let er dan op dat je andere sporters niet stoort bij het maken van hun EGYM-ronde. Bij het wisselen van toestellen kun je alleen plaatsnemen op een vrijgekomen plek.
- **Wachten = ritsen!** Om en om een nieuwe sporter en iemand voor de volgende ronde.
- Wil je een **afspraak 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 het fitprogramma!
- **Vergeeten je EGYM-bandje mee te nemen?** Dan kun je één uur kosteloos een bandje lenen. Let wel: deze training wordt dan NIET geregistreerd op je account! Bij verlies van het EGYM-bandje kun je voor € 10 een nieuw EGYM-bandje kopen.
- Heb je bij ons een IBAN-nummer doorgegeven? Dan wordt de factuur aan het begin van de maand automatisch geïncasseerd! Je hoeft dit dus NIET zelf te voldoen. Let op: op je afschrift komt "**Pay.nl**" te staan, dus niet Fysio Heerde!
- Mocht je onverhoopt voor een langere periode niet kunnen komen door bijvoorbeeld ziekte, blessure, o.i.d. Laat het dan weten via [✉ EGYM@fysioheerde.nl](mailto:EGYM@fysioheerde.nl), zodat we je **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 je jouw jas op te hangen in de garderobe of de kleedkamer. Waardevolle spullen kun je in de zwarte kast met vakken in de sportzaal neerleggen.
- Wij stellen het op prijs als je gebruikmaakt van een handdoek op de EGYM-toestellen.

Heb je andere vragen/opmerkingen? Laat het ons weten, wij helpen je graag! 😊