

Fysiofitness



Wat is fysiofitness?

Tijdens de fysiofitness komt u trainen onder begeleiding van een van onze fysiotherapeuten.

Voorafgaand aan de eerste training zal er altijd een intake plaatsvinden. Tijdens deze intake zal worden besproken, met welk idee u komt trainen en of er klachten zijn waar rekening mee gehouden moet worden. Daarnaast wordt er een aantal testen gedaan, waaronder een conditietest, longinhoud- en bloeddrukmeting.

Het doel van de training en eventuele klachten zal voor iedereen verschillen. Dat betekent dan ook dat er voor iedereen een individueel trainingsprogramma gemaakt wordt, afgestemd op uw wensen en eventuele beperkingen.

Er wordt altijd getraind op afspraak. U traint in een groep van maximaal 10 personen om een goede begeleiding te waarborgen.

Tijden

Voor de actuele groepstijden kunt u de website raadplegen of de bijlage bij de balie afhalen.



Voor wie?

Iedereen die wil sporten onder begeleiding, kan dit bij ons komen doen. Jong, oud, man, vrouw iedereen is welkom om op zijn eigen niveau te komen trainen.

Naast de reguliere fitness verzorgen we ook trainingen en beweegprogramma's voor verschillende aandoeningen, namelijk:

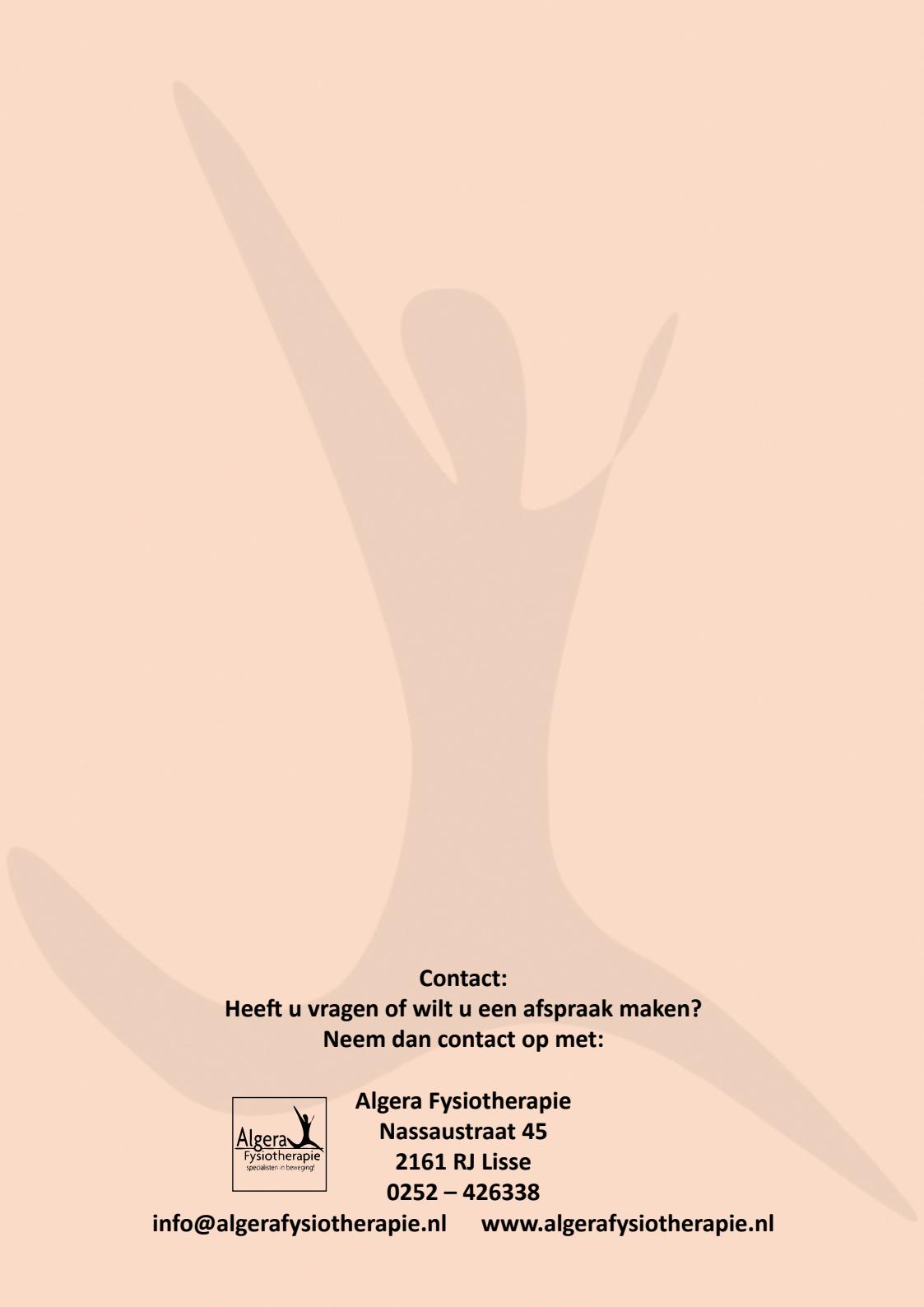
- COPD
- Diabetes
- Hartfalen
- Artrose
- Oncologie
- Lymfoedeem

Voor meer informatie of vragen hierover kunt u kijken in de specifieke folder per aandoening, of u kunt terecht bij een van de fysiotherapeuten.

Tarieven

Voor de reguliere fitness werken we met een abonnement van 3 maanden, waar u aan het begin van ieder kwartaal een rekening voor krijgt. We hanteren de volgende tarieven.

3 maanden 1x per week 1 uur trainen:	€ 82,50
3 maanden 2x per week 1 uur trainen:	€ 135,00
Intake van een half uur:	€ 25,-



Contact:

Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken?

Neem dan contact op met:



Algera Fysiotherapie

Nassastraat 45

2161 RJ Lisse

0252 – 426338

info@algerafysiotherapie.nl www.algerafysiotherapie.nl