



**KOMT U
MET ONS
SPORTEN?**

FITNESS

ONDER DESKUNDIGE BEGELEIDING

Welkom bij de fitness van Ziekenhuis Rivierenland. Bij ons kan iedereen ontspannen en verantwoord bewegen onder deskundige begeleiding van een medewerker van de afdeling Fysiotherapie. Via de digitale agenda op de website kunnen leden zelf eenvoudig een afspraak maken om bij ons te sporten. Ga hiervoor naar www.ziekenhuisrivierenland.nl/fitness.

Interesse om bij ons te sporten? Meld u aan via fitness@zrt.nl.

Voordat u start met de training wordt er een intake* gedaan. Uw medische voorgeschiedenis wordt in kaart gebracht en er worden persoonlijke trainingsdoelen gesteld.

*mensen die onlangs deel hebben genomen aan hart-, long- of oncologische revalidatie hoeven geen intake te doen.

KOSTEN:

Boven de 18 jaar

Onder de 18 jaar

Intake (eenmalig):

€ 30,⁰⁰

€ 30,⁰⁰

1 Keer per week training:

€ 31,⁰⁰ per maand

€ 15,⁵⁰ per maand

2 Keer per week training:

€ 46,⁰⁰ per maand

€ 28,⁰⁰ per maand

Onbeperkt trainen:

€ 46,⁰⁰ per maand

€ 28,⁰⁰ per maand

Medewerkers / vrijwilligers ZR

Intake (eenmalig):

gratis

1 Keer per week training:

€ 15,⁵⁰ per maand

2 Keer per week training:

€ 28,⁰⁰ per maand

Onbeperkt trainen:

€ 28,⁰⁰ per maand

FITNESSTIJDEN:

Maandag: 08:00 - 09:00 uur, 09:00 - 10:00 uur,
16:00 - 17:00 uur, 17:00 - 18:00 uur

Dinsdag: 16:00 - 17:00 uur, 17:00 - 18:00 uur

Woensdag: 16:00 - 17:00 uur, 17:00 - 18:00 uur

Donderdag: 16:00 - 17:00 uur, 17:00 - 18:00 uur

CIRCUITTRAINING:

Donderdag 17.00 - 17.30 uur

