

Kinesefit is een activiteit waarbij in kleine groepen o.l.v. een fysiotherapeut of bewegcoach wordt getraind ter verbetering van de conditie en de spierkracht. De trainingstijd is een uur, inclusief warming-up en cooling-down.

Algemene huisregels en veiligheid

- Roken is in het gehele gebouw verboden.
- Om hygiënische redenen is het gebruik van een handdoek en schone zaalschoenen tijdens de training verplicht.
- Leg de handdoek op het toestel dat u gebruikt, zo wordt voorkomen dat het transpiratievocht in de bekleding van de toestellen gaat zitten.
- De trainingszaal mag uitsluitend betreden worden met schoenen met platte zolen. Zwarte zolen zijn verboden.
- De tassen mogen niet meegenomen worden naar de trainingsruimten, u kunt ze in de kleedkamers laten liggen. Neem echter wel uw waardevolle spullen zoals portemonnee, sleutels mee in de zaal en leg deze in het daarvoor bestemde bakje op het bureau.
- Gevonden voorwerpen als kleding, schoenen, handdoeken zullen in de daarvoor bestemde bakken gedaan worden die in de kleedruimten staan.
- De praktijk kan niet aansprakelijk gesteld worden voor verlies, beschadiging of diefstal van uw eigendommen.
- Aanwijzingen van de fysiotherapeut of bewegcoach moeten altijd worden opgevolgd.
- Vraag altijd om aangepaste oefeningen bij klachten of als de oefeningen klachten hebben gegeven.
- Gewichten en andere materialen moeten na gebruik weer op hun plaats worden teruggelegd.
- Bij afwezigheid graag minimaal 24 uur van te voren afbellen zodat eventueel andere deelnemers kunnen trainen.

Lidmaatschap en contributiebetaling

- Voor deelname aan Kinesefit kunt u een inschrijfformulier vragen en inleveren bij de fysiotherapeut of de administratie, waarna een afspraak voor de intake wordt gemaakt.
- Kosten: 10-RITTENKAART: € 63,50
 10-RITTENKAART, bedrijfsfitness Overdiep € 53,50
- Tijdens deze intake wordt een test gedaan om uw trainingsniveau te bepalen. Deze test bepaalt de uitgangswaarden om een individueel trainingsprogramma op te stellen. Een onderdeel van deze intake is het invullen van een vragenlijst over uw leefstijl.
- Na de inschrijving ontvangt u een factuur voor de betaling van de 10-rittenkaart.
- Voor Kinesefit hoeft geen apart inschrijfgeld te worden betaald.
- Een intake en fitheidstest is verplicht voor elke nieuwe deelnemer. Uitzonderingen kunnen door de fysiotherapeut worden gemaakt.
- Uw 10-rittenkaart is 6 maanden geldig.
- Bij langdurig onderbreking van de training door omstandigheden (operaties, zwangerschap enz.) kan de 10-rittenkaart in overleg met de fysiotherapeut of bewegcoach langer geldig blijven voor een van te voren afgesproken periode. De fysiotherapeut of de bewegcoach zal dit doorgeven aan de administratie.

Wijzigingen

- Wilt u uw persoonlijke gegevens wijzigen dan kan dit via de administratie van de praktijk.
- Kinese Fysiotherapeuten behoudt zich het recht voor om wijzigingen in de contributie en het lesrooster door te voeren indien zij zich hiertoe genoodzaakt acht. Gedacht dient te worden aan sluiting bij feestdagen en vakantieperiode, vervangende docent(e) bij ziekte.

Opzeggen lidmaatschap

- Opzeggen van de training dient schriftelijk te gebeuren.
- Bij definitieve stopzetting van de training zal er geen teruggave zijn van een evt. restant van de 10-rittenkaart.