

ALGEMENE INFO

HOE STARTEN?

Maak een afspraak voor een intakegesprek en evaluatietest van je conditie. De intake bestaat uit een kort gesprek, het invullen van je persoonlijke gegevens, het meten van je lichaamssamenstelling en het afnemen van een fysieke inspanningstest. Daarna wordt een individueel trainingsprogramma voorgesteld.

WAT KOST HET?

bij inschrijving betaal je éénmalig ofwel

- Y € 10 voor lidkaart en verzekering
- Y € 28 voor zender (met borstband)
- Y € 38 voor lidkaart, verzekering en zender (met borstband)
- Y € 40 voor fitnesshorloge met hartslagmeter
- Y € 50 voor lidkaart, verzekering en fitnesshorloge met hartslagmeter

Daarnaast wordt ook een maandelijks lidmaatschap van € 5 verrekend voor **alle actief personeel** via de loonstrook "inhouding fitness"

voor **externen** kan je cash of met bancontact betalen voor het lopend semester. Voor de volgende semesters wordt een factuur opgestuurd vanuit de Financiële Dienst OCMW.

INSCHRIJVINGEN EN CONTACT

Intakes gebeuren telkens op afspraak.

Telefonisch

Bel eerst tijdens kantooruren Sofoco op ☎ **050 32 70 80** voor je inschrijving en betaling, zie openingsuren onderaan. Regel tijdens kantooruren via ☎ **050 32 75 93** een afspraak voor je intake in de Fitness.

Raak je in een fase dat fitnessen je tijdelijk minder goed uitkomt? Verwittig dan Sofoco. Eventuele stopzetting moet *steeds* schriftelijk gemeld worden aan het secretariaat van Sofoco.

Secretariaat Sofoco

Ruddershove 4 te 8000 Brugge
Tel. 050 32 70 80
E-mail: info@sofoco.be
Website: www.sofoco.be

Openingsuren

	Voormiddag	Namiddag
Ma	8u30—11u45	op afspraak
Di	8u30—11u45	op afspraak
Wo	8u30—11u45	op afspraak
Do	8u30—11u45	op afspraak
Vr	8u30—11u45	op afspraak

Gesloten op feestdagen



INFOBROCHURE

FITNESS

OCMW BRUGGE

VOOR ALLE

PERSONEELSLEDEN



WELKOM

Jezelf fitter en gezonder voelen? Je wil je conditie op peil houden of je lenigheid verbeteren en ondertussen het lichaam verstevigen? Regelmatig bewegen is voor iedereen de beste stap. Daarom kun je bij OCMW Brugge fitnessen aan een zeer democratische prijs.

Belangrijk bij trainingen is om door te zetten. Bij ons hou je vol omdat je op je eigen tempo sport en bij klachten kun je altijd rekenen op steun van de dienst Preventie.

Elk personeelslid is hier welkom, zowel beginners als getrainde sporters. De work-outs zijn ideaal om de gedachten te verzetten en verder te bouwen aan een gezond lichaam. Trainen van lichaam en geest maakt je opgewekt, en maakt je dag aangenamer.

WEES WELKOM!

ALGEMENE INFO

OPENINGSUREN

maandag tot en met zondag:
7.30 uur tot 21.00 uur

LOCATIE

Hoofdbestuur OCMW Brugge
Ruddershove 4 8000 Brugge
Gelijkvloers kant Arbeidsgeneeskunde

VOOR WIE

Alle personeelsleden, partners en inwonende kinderen boven 18 jaar, personeelsleden op pensioen en actieve personeelsleden van Sodibrug

HOE RESERVEREN

Bij de inschrijving via Sofoco krijg je een login om je tijdslot te reserveren:
<https://fitness.ocmw-brugge.be/Visit>



TOESTELLEN

CARDIO-TOESTELLEN

conditieopbouw
conditieonderhoud
revalidatie
fiteheidsgevoel
gewichtscontrole
spierversterking



KRACHT-TOESTELLEN

spierversterking
bodystyling
revalidatie
tonificatie
spieronderhoud



VIBRATIEPLAAT

revalidatie
conditie
tonificatie
spierversterking
anticellulitis
bodystyling

