

## FysioFit

### Wat is FysioFit?

FysioFit in de gezondheidscentra is bedoeld voor iedereen die aansluitend op de behandeling bij de fysiotherapie onder deskundige begeleiding wil blijven bewegen met als doel:

- verdere verbetering van de conditie en kracht
- of
- voorbereiden op terugkeer naar sport of
  - voorbereiden op terugkeer naar het werk of
  - voorkomen van herhaling van de klachten of blessure.

Er wordt getraind in een groep van maximaal 4 tot 6 personen.

Op basis van een conditie- en krachttest wordt er een individueel oefenprogramma opgesteld. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de apparatuur en het oefenmateriaal in de oefenzaal.

### Wanneer? Waar?

In de oefenzaal van gezondheidscentrum Floriande op dinsdag van 17:30 tot 18:30 en donderdagavond van 18.00 tot 19.00 uur

In de oefenzaal van gezondheidscentrum Overbos op dinsdag van 16:00 tot 17:00 uur en 17:00 tot 18:00 uur.  
Op woensdag van 17:00 tot 18:00 uur.

### Kosten

De actuele tarieven zijn te vinden op de website:  
[www.gchaarlemmermeer.nl](http://www.gchaarlemmermeer.nl)

### Belangrijk

Bij verhindering 24 uur van tevoren afbellen.  
Sportkleding en sportschoenen zijn verplicht.  
Graag een handdoek meenemen.

### Meer informatie

Voor informatie kunt u terecht bij de fysiotherapie van gezondheidscentrum Overbos en Floriande, de website en de Fysiotherapie assistentes.

### FysioFit in :

Gezondheidscentrum Overbos  
Gezondheidscentrum Floriande

Februari 2019

## Locaties

Gezondheidscentrum Drie Meren  
Hankstraat 1  
2134 DT Hoofddorp

Gezondheidscentrum Floriande  
Waddenweg 1  
2134 XL Hoofddorp

Gezondheidscentrum Overbos  
Muiderbos 212  
2134 SZ Hoofddorp

## Bereikbaarheid

Alle locaties zijn dagelijks geopend, locatie Floriande tevens op dinsdag- en donderdagavond.

Voor afspraken & informatie kunt u bellen naar het centrale nummer:  
023 - 554 06 10.

Bij afwezigheid kunt u ten alle tijden een bericht inspreken en wordt u terug gebeld.

een mail sturen naar:

[fysio@gchaarlemmermeer.nl](mailto:fysio@gchaarlemmermeer.nl)

[afspraakfysio@gchaarlemmermeer.nl](mailto:afspraakfysio@gchaarlemmermeer.nl)

Informatie en online aanmelden via de website:

[www.gchaarlemmermeer.nl](http://www.gchaarlemmermeer.nl)

[www.afspraakfysio.nl](http://www.afspraakfysio.nl)

