

### ALGEMEEN

#### Breng je conditie (terug) op peil

Jezelf fitter en gezonder voelen? Je conditie op peil houden of leniger worden en het lichaam verstevigen? Regelmatig bewegen is voor iedereen de beste stap. In de fitness club van OCMW Brugge kun je hieraan werken en dit aan een heel democratische prijs.



### VOOR WIE

Zowel beginners als getrainde sporters zijn welkom. Onze fitness club is toegankelijk voor alle personeelsleden van het OCMW Brugge en de welzijnsverenigingen, hun partners en inwonende kinderen boven 18 jaar. Ook gepensioneerde personeelsleden en het personeel van het ziekenhuis AZ Sint-Jan AV en Stad Brugge zijn welkom.

### WELKE TOESTELLEN

De fitness club beschikt over moderne fitnessstoestellen waarmee je de meest uiteenlopende doelstellingen kunt nastreven:

- **Kracht:** spierversterking, bodystyling, revalidatie, tonificatie, spieronderhoud
- **Cardio:** conditieopbouw, conditieonderhoud, revalidatie, fitheidsgevoel, gewichtscntrole, spierversterking
- **Vibratieplaat:** revalidatie, conditie, tonificatie, spierversterking, anticellulitis, bodystyling.



### NIEUW FITNESSCONCEPT

Jouw individueel trainingsprogramma ligt binnen handbereik dankzij een volledig nieuw fitnessconcept bestaande uit drie verschillende formules:

- € 5 per maand puur als basic maandelijks abonnement voor gebruik van fitnessruimte en douches met verzekering **zonder begeleiding**.
- € 69,50 abonnement voor één kwartaal met begeleidingsprogramma van Sportmed voor 12 weken exclusief de verplichte aankoop van de standaard borstband van € 89 (eenmalig).
- € 238 voor een begeleidingstraject van Sportmed in de vorm van een jaarabonnement dat loopt over 52 weken exclusief de verplichte aankoop van de standaard borstband voor € 49 (d.w.z. een korting van € 40).



Wil je weer weten over het begeleidingsprogramma? Surf dan naar de website van Sportmed:  
<http://www.sportmedonline.com/nl-be/sportmed365ocmwbrugge>

## INSCHRIJVEN

Inschrijven voor de **basis-formule** kan via **Sofoco**:  
 Sofoco - Personeelsvereniging OCMW Brugge  
 Ruddershove 4  
 8000 Brugge  
 050 32 70 80  
 info@sofoco.be



Zonder begeleiding wordt de maandelijks bijdrage van € 5 verrekend via de loonstrook "inhouding fitness" voor alle actieve personeelsleden. Externen met een basic abonnement ontvangen halfjaarlijks een factuur van € 30.

Voor de **andere formules** kun je inschrijven via **SportMed**.

SportMed is onze externe partner die de begeleiding, opvolging en de betalingsmodaliteiten verzorgt. Schrijf je in via de website: [www.sportmedonline.com/nl-be/sportmed365ocmwbrugge](http://www.sportmedonline.com/nl-be/sportmed365ocmwbrugge) of stuur een mail naar [info@sportmed.be](mailto:info@sportmed.be)

## WAT KAN JE RECUPEREREN

- Bij je **mutualiteit** kan je terecht voor een **sportpremie** (variabel bedrag naargelang je mutualiteit)
- Als **PEVAZ-lid** kan je ook 1x per jaar een **sportpremie** aanvragen
- Bij het jaarabonnement met begeleiding betaal je **geen** € 60 ( 12 X € 5) voor het gebruik van ruimte en douches en geniet je van een korting van € 40 op de borstband.

Na aftrek van de bijdrages betaal je dus slechts een klein bedrag per maand en word je op wetenschappelijk onderbouwde wijze begeleid naar een optimale conditie.

## FITNESS CLUB OCMW BRUGGE

### Openingsuren

- De fitness club is 365 dagen per jaar open!
- Van maandag tot en met vrijdag: van 8 tot 17 uur\*.
- \*Met de 'outdoortoegangkaart' (waarborg € 15) kun je binnen tot 21 uur.
- De fitness club moet om 21.45 uur worden verlaten.
- Het gebouw wordt uiterlijk om 22 uur gesloten voor alle publiek.

### Locatie

- Hoofdzetel OCMW Brugge
- Ruddershove 4
- 8000 Brugge
- (gelijkvloerse verdieping, kant dienst bedrijfsgeneeskunde)

### Hoe reserveren

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

