

Huis- en hygiëneregels om veilig en verantwoord te sporten



SAMEN VERSLAAN WE CORONA




- Het is noodzakelijk een tijdslot te reserveren: zonder reservering kunt u niet trainen.
- U kunt maximaal 1 tijdslot per dag reserveren.
- De aanvangstijd van de training staat vast volgens het rooster: voorafgaand bent u maximaal 5 minuten eerder welkom om uw schoenen te wisselen in de kleedkamers. Zorg dus dat u omgekleed naar de praktijk komt.
- U scant zelf uw pasje bij de balie.
- Breng uw eigen handdoek mee. Geen handdoek bij u? Dan kunt u bij ons een handdoek kopen voor €6,= Na afloop van de training blijft de handdoek uw eigendom.
- Tijdens het trainen is het van belang dat u zelf toestellen desinfecteert voor gebruik. Hiervoor vindt u de benodigde desinfectiemiddelen in de sportzaal.
- De uiterste eindtijd van uw training staat vast volgens het rooster: u kunt dus maximaal 60 minuten trainen. Achteraf heeft u ook weer 5 minuten de tijd om van schoenen te wisselen. Douchen achteraf is helaas niet toegestaan.
- Later beginnen of eerder stoppen kan uiteraard zolang uw training maar binnen het door u gereserveerde tijdslot valt.

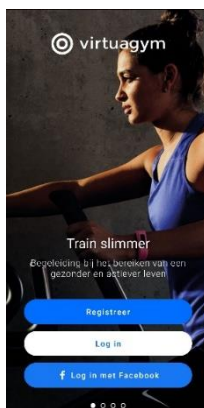
Alleen op deze manier en samen met u is het mogelijk onze fitnessmogelijkheden op een veilige en verantwoorde manier aan te bieden.

Stappenplan inschrijven fitness

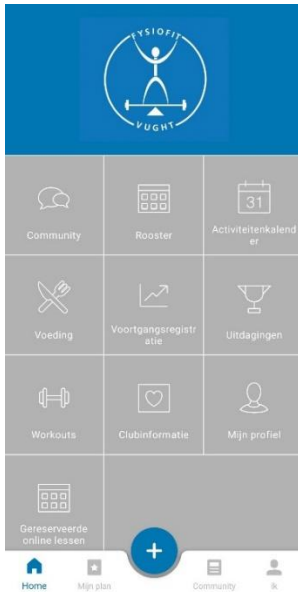
Wilt u inschrijven via een app op uw telefoon/tablet?

(Voor inschrijven via uw laptop scroll door naar beneden)

1. Download via de Google Play Store of Appstore de App: Virtuagym 
2. Open de App en kies voor "Log in"



3. Log in met de bij u bekende inloggegevens waarmee u in het verleden uw account geactiveerd heeft. Bent u het wachtwoord vergeten ? Klik op “wachtwoord vergeten”. U ontvangt vervolgens een e-mail met de mogelijkheid het wachtwoord te resetten.
4. Twijfelt u of u een actieve account heeft ? Neem dan telefonisch of via e-mail contact met ons op om de activatiemail opnieuw te ontvangen.
5. Na inloggen in de app kunt u persoonlijke gegevens invoeren, dit kunt u ook overslaan. Klik dan op “doorgaan”. U komt terecht in onderstaand scherm met verschillende “tegels”. U kiest voor de tegel “Rooster”.



6. U ziet vervolgens het rooster van de huidige dag. Middels de pijltjes kunt u vooruit bladeren of via het kalender symbool rechtsboven een specifieke dag selecteren. Op de dag van uw keuze vindt u het aanbod aan tijdsloten.



7. Geel vak = fitness *zonder* begeleiding. Oranje vak = begeleide fitness. Dit betekent dat er een fysiotherapeut in de zaal is die kan helpen daar waar nodig. De andere vakken geven de groeps- en buitenlessen aan. Klik op het tijdslot/gekleurde vak dat u wilt reserveren.
8. U ziet onderstaand scherm. Bevestig uw keuze met “Reserveer nu/meedoen”



9. U bent ingeschreven! Het tijdslot van uw keuze in het rooster is groengekleurd en er staat een vinkje rechtsonder in de hoek.
10. Inschrijven kan tot maximaal 14 dagen vooruit via de online omgeving of app. Om in te schrijven is het noodzakelijk het lidmaatschap weer te activeren wanneer dit nu gepauzeerd is.
11. Kunt u toch niet meedoen ? Dan graag uw reservering annuleren zodat een ander deel kan nemen. Nadat u bent ingelogd volgt u de stappen 5 t/m 8: bij stap 8 kiest u voor “annuleer reservering”

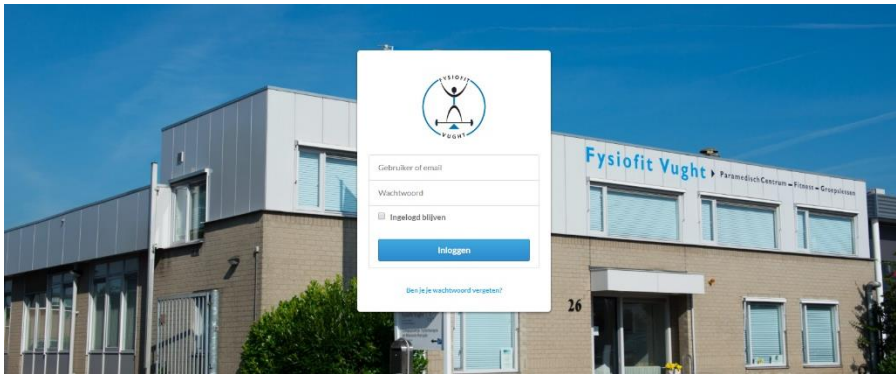


Wanneer het niet lukt om in te schrijven, neem dan contact met ons op, of stuur een e-mail naar m.smeulders@fysiofitvught.nl

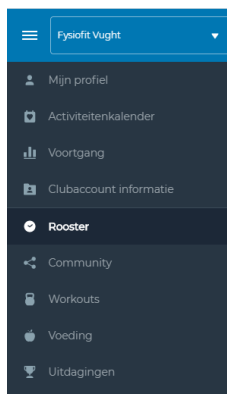
Wilt u inschrijven via een laptop/desktop ?

Volg dan deze stappen:

1. Log in op de online omgeving van Fysiofit Vught: fysiofit-vught.virtuagym.com. Bent u het wachtwoord vergeten ? Klik onderaan in het witte vak op “Ben je je wachtwoord vergeten ?” Door uw e-mailadres in te vullen kunt u een nieuw wachtwoord aanvragen.



2. Twijfelt u of u een actieve account heeft ? Neem dan telefonisch of via e-mail contact met ons op om de activatiemail opnieuw te ontvangen.
3. Na het inloggen klik op “rooster”: u ziet een overzicht van alle mogelijkheden om te reserveren. Vak met gele rand = fitness *zonder* begeleiding. Vak met oranje rand = begeleide fitness. Dit betekent dat er een fysiotherapeut in de zaal is die kan helpen daar waar nodig. Klik op het tijdslot dat u wilt reserveren.



FYSIOFIT VUGHT						
(Groepsles) Rooster Fysiofit Vught Week 27						
maandag 29 jun	dinsdag 30 jun	woensdag 01 jul	donderdag 02 jul	vrijdag 03 jul	zaterdag 04 jul	
Pilates online via Zoom 10:00 - 11:00 Eindigt 29-06-2022 Nelle Haggens 0 / 100	Buitentaining niveau 1 10:15 - 11:10 Eindigt 07-06-2022 Cath Schalken 0 / 10	Fitness 08:00 - 09:00 Eindigt 30-06-2022 0 / 0	Fitness 08:00 - 09:00 Eindigt 30-06-2022 0 / 0	Begeleide Fitness 08:00 - 09:00 Eindigt 01-07-2022 Peter Cuper 0 / 0	Fitness 08:30 - 09:30 Eindigt 02-07-2022 0 / 0	
Buitentaining niveau 1 10:15 - 11:10 Eindigt 08-06-2022 0 / 10	Tai Chi 16:15 - 17:15 Eindigt 30-06-2020 Karin Nijzen 0 / 10	Bodyfit Buiten 09:00 - 10:00 Eindigt 08-06-2022 Karin Nijzen 0 / 10	Begeleide Fitness 09:15 - 10:15 Eindigt 30-06-2022 Suzanne Jansz 0 / 0	Bodyfit Buiten 08:45 - 09:45 Eindigt 03-06-2022 Karin Nijzen 0 / 10	Begeleide Fitness 09:45 - 10:45 Eindigt 02-07-2022 0 / 0	
Yoga Buiten 10:30 - 12:30 Eindigt 29-06-2020 Patsje Kruel 0 / 10		Begeleide Fitness 09:15 - 10:15 Eindigt 29-06-2022 Michaël van Grooteghem 0 / 0	Yoga 09:30 - 10:45 Eindigt 30-06-2022 Patsje Kruel 0 / 0	Pilates 09:00 - 10:00 Eindigt 01-07-2022 Patsje Kruel 0 / 0	Fitness 11:00 - 12:00 Eindigt 02-07-2022 0 / 0	
		Buitentaining niveau 1 10:15 - 11:10 Eindigt 15-06-2022 Karin Nijzen 0 / 10	Buitentaining niveau 1 10:15 - 11:10 Eindigt 29-06-2022 Michaël van Grooteghem 0 / 10	Begeleide Fitness 09:15 - 10:15 Eindigt 01-07-2022 Ann Nels 0 / 0		
		Begeleide Fitness 10:30 - 11:30 Eindigt 29-06-2022 Peter Cuper 0 / 0	Begeleide Fitness 10:30 - 11:30 Eindigt 30-06-2022 Elwin Lammens 0 / 0	Nordic Walking 10:00 - 11:00 Eindigt 17-06-2022 Karin Nijzen 0 / 10		
		Fitness 11:45 - 12:45 Eindigt 29-06-2022 0 / 0	Fitness 11:45 - 12:45 Eindigt 30-06-2022 0 / 0	Yoga 10:15 - 11:30 Eindigt 01-07-2022 Patsje Kruel 0 / 0		
		Fitness 13:00 - 14:00 Eindigt 29-06-2022 0 / 0	Fitness 13:00 - 14:00 Eindigt 30-06-2022 0 / 0	Begeleide Fitness 10:30 - 11:30 Eindigt 01-07-2022 Ann Nels 0 / 0		
		Begeleide Fitness 14:15 - 15:15 Karin Nijzen 0 / 0	Fitness 14:15 - 15:15 Eindigt 30-06-2022 0 / 0	Fitness 11:45 - 12:45 Eindigt 03-07-2020 0 / 0		
		Fitness 15:30 - 16:30 0 / 0	Begeleide Fitness 15:30 - 16:30 Eindigt 30-06-2022 Karin Nijzen 0 / 0	Begeleide Fitness 15:30 - 16:30 Eindigt 01-07-2022 Ann Nels 0 / 0		
		Begeleide Fitness 16:45 - 17:45 Cath Schalken 0 / 0	Begeleide Fitness 16:45 - 17:45 Eindigt 30-06-2022 Cath Schalken 0 / 0	Fitness 16:45 - 17:45 Eindigt 01-07-2022 0 / 0		
		Fitness 18:00 - 19:00 Eindigt 01-07-2022 0 / 0	Fitness 18:00 - 19:00 Eindigt 01-07-2022 0 / 0	Fitness 18:00 - 19:00 Eindigt 01-07-2022 0 / 0		

4. U ziet onderstaand scherm. Bevestig uw keuze met “Reserveer nu/meedoen”

Begeleide Fitness



Datum woensdag 01 juli **Bezet** 0 / 8
 Tijd 09:15 - 10:15 Instructeur **Marleen van Groningen**


[Reserveer nu](#)

5. U bent ingeschreven! Het tijdslot van uw keuze in het rooster is groengekleurd en er staat een vinkje rechtsonder in de hoek.

maandag 29 jun	dinsdag 30 jun	woensdag 01 jul	donderdag 02 jul	vrijdag 03 jul	zaterdag 04 jul
Pilates online via 2 10:00 - 11:00 <i>Nikola Huggen</i> 0 / 100	Buitentraining nive 10:15 - 11:10 <i>Colin Schalken</i> 0 / 10	Fitness 08:00 - 09:00 0 / 8	Fitness 08:00 - 09:00 0 / 8	Begeleide Fitness 08:00 - 09:00 <i>Peter Crijns</i> 0 / 8	Fitness 08:30 - 09:30 0 / 8
Buitentraining nive 10:15 - 11:10 0 / 10	Tai Chi 16:15 - 17:15 <i>Karin Nuys</i> 0 / 10	Bodyfit Buiten 09:00 - 10:00 <i>Karin Nuys</i> 0 / 10	Begeleide Fitness 09:15 - 10:15 <i>Suzanne Versenc</i> 0 / 8	Bodyfit Buiten 08:45 - 09:45 <i>Karin Nuys</i> 0 / 10	Begeleide Fitness 09:45 - 10:45 0 / 8
Yoga Buiten 19:30 - 20:30 <i>Patricia Kroot</i> 2 / 10		Begeleide Fitness 09:15 - 10:15 <i>Marleen van Gronin</i> ✓	Yoga 09:30 - 10:45 <i>Patricia Kroot</i> 0 / 9	Pilates 09:00 - 10:00 <i>Patricia Kroot</i> 0 / 9	Fitness 11:00 - 12:00 0 / 8
		Buitentraining nive 10:15 - 11:10 <i>Karin Nuys</i> 0 / 10	Buitentraining nive 10:15 - 11:10 <i>Marleen van Gr</i> 0 / 10	Begeleide Fitness 09:15 - 10:15 <i>Ivo Nola</i> 0 / 8	
		Begeleide Fitness 10:30 - 11:30 <i>Peter Crijns</i> 0 / 8	Begeleide Fitness 10:30 - 11:30 <i>Ellen Lammers</i> 0 / 8	Nordic Walking 10:00 - 11:00 <i>Karin Nuys</i> 0 / 10	
		Fitness 11:45 - 12:45 0 / 8	Fitness 11:45 - 12:45 0 / 8	Yoga 10:15 - 11:30 <i>Patricia Kroot</i> 0 / 9	

6. Kunt u toch niet meedoen ? Dan graag uw les annuleren zodat een ander deel kan nemen. Log in en herhaal stap 3 en 4: bij stap 4 kiest u voor “annuleer reservering”

Begeleide Fitness



Datum woensdag 01 juli **Bezet** 1 / 8
 Tijd 09:15 - 10:15 Instructeur **Marleen van Groningen**

Je hebt dit gereserveerd

[Annuleer reservering](#)

Wanneer het niet lukt om in te schrijven, neem dan contact met ons op, of stuur een e-mail naar m.smeulders@fysiofitvught.nl