



# Fysio-Fit



**Paramedisch Centrum Zutphen**  
Therapie & Training

## Fysio-Fit

Wilt u onder deskundige begeleiding meer bewegen? Dan is het mogelijk om bij Paramedisch Centrum Zutphen deel te nemen aan Fysio-Fit. Fysio-Fit is een uur lang sportief trainen onder begeleiding van één van onze fysiotherapeuten.

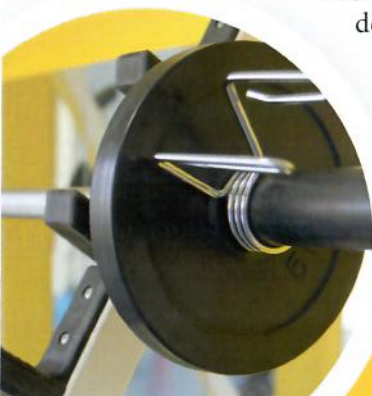
De trainingen vinden in groepsverband plaats in een circuitvorm. Hierbij besteden wij aandacht aan conditietraining en het versterken van belangrijke spiergroepen zoals rug, been en buikspieren.

Fysio-Fit is bedoeld voor mensen met geringe lichamelijke klachten of blessures die graag iets willen doen aan gezond bewegen.

### Screening en Intake

Mensen die bij Paramedische Centrum Zutphen zijn behandeld door een fysiotherapeut kunnen met goedkeuring van de behandelend therapeut direct deelnemen aan Fysio-Fit.

Mensen die niet onder behandeling zijn geweest zullen eerst een intake gesprek krijgen voor zij kunnen deelnemen.



## Info

### Kosten

Bij 1 maal per week Fysio-Fit	
Per maand	€ 38,-
Per kwartaal	€ 110,-
Per jaar	€ 400,-
Test	€ 35,-
Eenmalige administratiekosten	€ 10,-

*Betaling per pin, bank of contant.*

### Locatie

Verdijkstraat 20 te Zutphen.

### Tijden

Vraag aan de balie van Paramedisch Centrum Zutphen naar de tijden van de trainingen.

### Info en opgave

Via de contact link op [www.pmcz.nl](http://www.pmcz.nl), via mailadres [info@pmcz.nl](mailto:info@pmcz.nl) of aan de balie van Paramedisch Centrum Zutphen Verdijkstraat 20, 7204 PD Zutphen.  
Telefoonnummer: 0575-530999



# Paramedisch Centrum Zutphen

*“deskundigheid en persoonlijke aandacht”*

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Bekkenfysiotherapie
- Bedrijfsfysiotherapie
- Parkinsonnet (specialisme Parkinson)
- Fyranet (specialisme Reumatische aandoeningen)
- Kaakfysiotherapie
- Dry Needling
- Trainingsprogramma's voor COPD
- Shockwave-therapie
- Valpreventie
- Medical taping
- Echografie
- Fysio – Fit
- Rug-Fit
- Zwanger & Fit / Mama & Fit
- Vrije training
- Persoonlijke begeleiding
- Trainingsprogramma's op maat door ervaren fysiotherapeuten
- Moderne apparatuur
- Ruime parkeergelegenheid



**Paramedisch Centrum Zutphen**  
**Therapie & Training**

Verdijkstraat 20 • 7204 PD Zutphen

T (0575) 530 999 • F (0575) 572 782

E-mail [info@pmcz.nl](mailto:info@pmcz.nl) • [www.pmcz.nl](http://www.pmcz.nl)

rekeningnummer : NL64 INGB 0657 466 905