

## Nieuwsbrief november 2010

### **SPRINTFIT: GET FIT THE FASTEST WAY**

Eindelijk is het dan zover: ons nieuwe kindje heet SprintFit! SprintFit is een uniek looptrainingsprogramma om je lichaam in super conditie te brengen. Het is gebaseerd op één simpel idee: snelheid i.p.v. afstand.



Je hoeft geen lange afstanden te lopen om fit te worden. Trek eens een sprintje van 1 minuut en het wordt je pijnlijk duidelijk dat 10 minuten hardlopen een hele opgave is. SprintFit biedt het alternatief voor iedereen die een veilige en effectieve looptraining wil hebben. Geen lange afstanden, geen blessures alleen resultaten. De SprintFit uitdaging is even groot voor een beginner als voor een Olympische atleet.



Voor SprintFit maken we gebruik van de meest unieke en moderne loopband ter wereld: de CURVE. Deze machine is ontwikkeld voor én in samenwerking met topatleten die op de meest veilige en efficiënte manier tot hogere prestaties willen komen. Door de bijzondere gebogen vorm en het speciale loopvlak zal deze loopband de manier waarop naar looptraining wordt gekeken definitief veranderen. Deze niet gemotoriseerde loopband past zichzelf op elk moment op de gebruiker aan en zorgt voor een 53% hogere calorieverbranding.

### **Dat wil ik ook!**

Op zondag 7 november van 14.00 tot 15.00 uur vindt de SprintFit introductie plaats. SprintFit is een compleet uitgebalanceerd trainingsprogramma en op deze zondagmiddag zullen wij uitgebreid uitleggen hoe het werkt. Je hebt deze middag ook als eerste de mogelijkheid om je in te schrijven voor het programma. Grijp nu je kans en doe mee!

### **SH'BAM**

Sommigen van jullie hebben al een sneak preview gehad maar nu dan definitief: SH'BAM bij All-In. Dankzij Brigitte (die trainers gaat opleiden in de Benelux) zijn we de eerste club buiten Nieuw Zeeland met het nieuwe dansprogramma van Les Mills. Wereldwijd is er in de media al behoorlijk wat aandacht voor geweest en het wordt al de leukste nieuwe danstrend in sportclubs genoemd. SH'BAM biedt alles wat je van een super danstraining mag verwachten en meer. Vette up-to-date muziek, dansmoves in diverse stijlen en ondertussen verbrand je calorieën alsof het niets is. Als klap op de vuurpijl SH'BAM is geschikt voor iedereen (behalve Boris dan). Kort samengevat: het is geen sporten meer het is een avondje uit! Vanaf heden elke vrijdagavond vanaf 18.00 tot 18.50 uur. Mis het niet!



IK NEEM JE MEE...



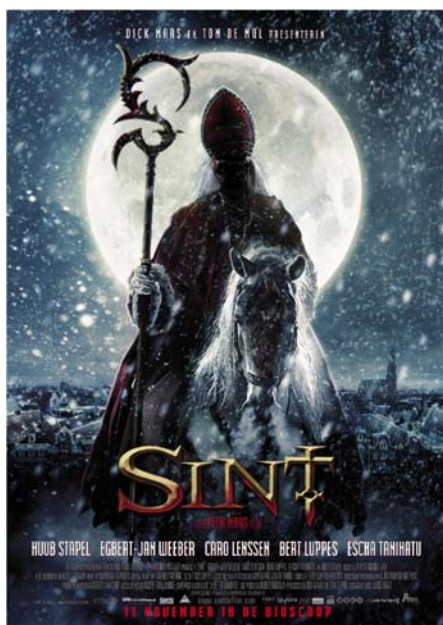
**Wij geven u graag  
het fitste cadeau**



**Sporten is een goede stap naar een gezonder leven.  
Samen sporten maakt het 2x zo leuk.**

**Bent u nog niet sportief actief in één van onze VES centra?**

**Dan ontvangt u van ons het fitste cadeau!**



### SINTERKLAAS

Wederom doet Sinterklaas All-In aan! Speciaal voor alle kinderen tot 9 jaar van All-Inn'ers is er op zondagmiddag 21 november van 15.00 tot 16.30 uur weer een superleuke feestmiddag met Sint en zijn Pieten. Spelletjes, liedjes, pepernoten en cadeautjes. Als je kind het leuk vindt om erbij te zijn geef hem of haar dan snel op er is beperkt plek. Vergeet je fototoestel of camera niet, misschien mag je zelf wel even bij de Sint op schoot.

**WWW.ALLINSPORTS.NL**