



it's *all-in* sports

aerobics fitness wellness

NIEUWSBRIEF - JUNI 2011

IN DEZE NIEUWSBRIEF:

- INTRODUCTIE NIEUW LESROOSTER - 14 juni
- BELLY ATTACK - plaatselijk vet verbranden kan toch!
- AGENDA - Hemelvaart en Pinksteren gesloten

NIEUW LESROOSTER HITFIT

Met veel trots presenteren wij jullie het nieuwe HitFit lesrooster. Het heeft ons best wel wat hoofdbrekers, onderlinge discussies en rimpels opgeleverd maar nu is het dan zover. Ons nieuwe HitFit lesrooster wordt de dag na Pinksteren definitief werkelijkheid.

Een half jaar geleden zagen wij in de VS een collega die vertelde over zijn totale HitFit rooster. Zijn club is vergelijkbaar met de onze; een typische groepstraining specialist. In Nederland zijn wij de eerste sportclub die met een dergelijk rooster gaat werken. Dit rooster schept veel mogelijkheden. Als All-Inner zul je meer trainingen kunnen combineren en meer rendement uit je training halen. Daarbij zal de combinatie van korte intensieve trainingen ook buitengewoon motiverend werken. Je kunt je voorstellen dat het indelen van een totaal rooster waar ook nog eens een drietal nieuwe trainingen worden geïntroduceerd wiken en wegen is geweest. Wij zijn eruit en enthousiast over het resultaat.

HitFit voordelen:

- ✓ Veel afwisseling
- ✓ Veel energie en meer trainingsresultaat
- ✓ Veel combinatiemogelijkheden
- ✓ Nieuwe trainingen
- ✓ Nog meer fun



Graag nodigen wij jullie uit om de nieuwe trainingen te gaan volgen:

1. **Jump Up:** de nieuwe rage op mini-tramps. Intensief en eenvoudig. De ultieme vetverbrander.
2. **Cross Fit:** de meest ideale combinatie tussen conditie en kracht. Voor iedereen te volgen.
3. **Cx30:** het kindje van Claudia. De meest effectieve core/romp training tot nu toe, een must!

Op 14 juni start ons nieuwe lesrooster en wij hopen dat jullie er veel plezier aan zullen beleven wij hebben er zin in.

Let op: net als vorige zomer hebben wij de zondag ingekort en is biking naar voren geplaatst zodat je nog wat aan je zomerse zondagmiddag hebt. Vanaf 29 augustus zal de zondag de eigenlijke indeling krijgen waarbij biking weer aan het begin van de middag zal beginnen.

BELLY ATTACK

Vanaf nu kun je je inschrijven voor de Belly Attack uitdaging.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat je met behulp van infrarood warmte en intensief trainen gemiddeld 20% meer centimeters in vet kwijt kunt raken rond de buik. Laat dat nu precies de plek zijn waar veel mensen zich rot aan irriteren. Je traint hard, let op je voeding en valt wel af maar rond de buik wil het maar niet vlotten. Vanaf nu bieden wij jullie de mogelijkheid om nog meer resultaat uit je training te halen. Voor 10 euro per maand kun je onbeperkt gebruik maken van deze infrarood banden. Ook de buitensporters onder jullie kunnen binnen onze openingstijden een band ophalen om deze te gebruiken tijdens hun training (bijv. hardlopen of fietsen). Per dag kun je de band maximaal één uur gebruiken, dit i.v.m. teveel stimulatie.



Vanaf dit moment kun je je inschrijven om dan vanaf 14 juni, tegelijkertijd met de introductie van het nieuwe rooster, je trainingen een extra impuls te geven. Let op: er is beperkt plek: we hebben 20 Belly Attack banden aangeschaft

AGENDA - Hemelvaart en Pinksteren gesloten

Donderdag 2 juni Hemelvaartsdag	-	gesloten
Zondag 12 juni 1 ^e pinksterdag	-	gesloten
Maandag 13 juni 2 ^e pinksterdag	-	gesloten
Dinsdag 14 juni	-	ingang nieuwe lesrooster
Dinsdag 14 juni	-	start Belly Attack