

**17<sup>e</sup> Editie**  
Juli 2016



actief bewegen in een ontspannen sfeer

## IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Feel Fit Man gaat door
2. Zomervakantielessen
3. Start najaarsseizoen 29 augustus
4. Rekken tijdens de vakantiewandeling
5. Weten jullie dat?

## REKKEN TIJDENS DE VAKANTIEWANDELING



## WETEN JULLIE DAT?

Wisten jullie dat Pilates van 'onze' Valerie veel rugversterkende oefeningen kent? Sinds ik ze regelmatig doe, til ik zonder problemen mijn kleinkinderen Tara en Elize uit hun bedjes en in of uit hun autostoeltjes.

## GOED NIEUWS: FEEL FIT MAN GAAT DEFINITIEF DOOR

Het is zover: er komt definitief een les alleen voor 60+ mannen. Trainer Andreas en een twaalftal mannen zijn er klaar voor. De lessen worden elke maandag van 12.00-13.15 uur gegeven en gaan vijf kwartier duren. Het laatste kwartier wordt besteed aan rekken en strekken. Er komt ook een competitiespel. Kijk voor details in het programma van Feel Fit (zie bijlage). Er kunnen op dit moment nog maximaal vier mannen bij.



## ZOMERVAKANTIELESSEN

Deze zomer zijn er weer de volgende zomervakantielessen vanaf maandag 11 juli t/m woensdag 24 augustus:

|          |               |                       |
|----------|---------------|-----------------------|
| MAANDAG  | 09.30 – 10.30 | Bodyshape (Magda)     |
| DINSDAG  | 09.30 – 10.30 | Stretch&Shape (Magda) |
| WOENSDAG | 09.30 – 10.30 | Bodyshape (Inger)     |
| WOENSDAG | 19.15 – 20.15 | Bodyshape (Inger)     |

Inschrijven kan via de mail of door je naam op de lijsten in het halletje te zetten.

Mailadres Magda: [magdaoord@kpnmail.nl](mailto:magdaoord@kpnmail.nl)

Mailadres Inger: [kkbool@ziggo.nl](mailto:kkbool@ziggo.nl)

Voor de 'spelregels' en betaling zie de bijlage. *Payment see attachment.*



## START NAJAARSSEIZOEN 29 AUGUSTUS

Op 29 augustus begint het najaarsseizoen van Feel Fit. Het enige nieuwe in het lesrooster is Feel Fit Man. Voor details en tarieven: zie bijlage of kijk op [www.feelfitdenhaag.nl](http://www.feelfitdenhaag.nl)

## WIJ WENSEN JULLIE EEN HELE MOOIE, ZONNIGE EN SPORTIEVE ZOMER TOE!

