



actief bewegen in een ontspannen sfeer

IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Kerstlunch Feel Fit Vrouw / Man
2. Meld je (man) aan voor Feel Fit Man 2
3. Zumba Workshop door Olga
4. Verloting 10 Healthchecks
5. Nogmaals; programma jan. '17
6. Wist u dat?

VERLOTING VAN 10 HEALTHCHECKS

Onder diegenen die vóór 1 januari hun abonnement betalen of een tienrittenkaart kopen verloten wij **tien healthchecks**. De trekking vindt plaats op maandag 9 januari om half 12.



NOGMAALS: PROGRAMMA JANUARI 2017

De lessen beginnen weer op maandag 9 januari. Het volledige programma kun je vinden in de bijlage van deze nieuwsbrief.

WIST U DAT?

Een chocolade kerstkransje bevat 51 calorieën.
Een met fondant gevuld kerstkransje bevat 44 calorieën.
Een roomboter kerstkransje bevat zelfs 53 calorieën.
Eet smakelijk!



KERSTLUNCH FEEL FIT VROUW / MAN

Op maandag 12 december kwamen ruim veertig Feel Fitters bij elkaar voor de **kerstlunch**. Hoogtepunt van de lunch was het lied 'Der Wanderer' van Schubert, gezongen door Jeroen. We mochten het refrein meezingen, en met name het laatste, door Jeroen zelf van tekst voorziene couplet zorgde voor tranen in onze ogen. Alle foto's zijn te zien als je op deze link

klikt:

www.feelfitdenhaag.nl/kerstlunch.

Maar let nu op: **er is nóg een healthcheck te winnen**: wie de meeste namen van de aan de lunch deelnemende Feel Fitters weet te noemen (graag naar magdaoord@kpnmail.nl sturen) wint een door Valerie beschikbaar gestelde healthcheck. Kijk dus goed naar de foto's!



MELD JE (MAN) AAN VOOR FEEL FIT MAN 2

Andreas begint bij voldoende belangstelling een tweede **condities voor 60+ mannen** vanaf donderdag 12 januari. De tijd is ook nu van 11.45-13.00 uur. Op de maandagles is momenteel geen plaats meer.

ZUMBA WORKSHOP DOOR OLGA

Schrijf je in voor de swingende **workshop Zumba** van Olga! Data: zondag 22 en 29 januari, en zondag 5 februari van 11.00-12.15 uur. Je kunt dus toch nog uitslapen... De kosten zijn € 40,-. Als je slechts één of twee lessen kunt volgen betaal je € 15,- per les.



Prettige kerstdagen en een gelukkig en gezond 2017!

