

29<sup>e</sup> Editie  
November 2017



## IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Feel Fit op Facebook
2. Pilates op donderdagavond
3. Kerstvakantielessen
4. Programma januari 2018
5. Weten jullie dat?

## PILATES OP DONDERDAGAVOND

De nieuwe Pilatesles op donderdagavond (20.30-21.30) van Gergana zit in de lift. Er is nu een vaste deelnemersgroep van 6 tot 8 mensen. Nieuwe mensen zijn uiteraard van harte welkom!



## FEEL FIT OP FACEBOOK

Beste Feel Fitters,  
Feel Fit Facebook is kort geleden nieuw leven ingeblazen. Via het zoekregister op [www.facebook.com](http://www.facebook.com) kom je na het intikken van de naam Feel Fit op de pagina. Als je de pagina een 'like' geeft, dan krijg je steeds de actuele nieuwtjes...  
Andreas Naber



## KERSTVAKANTIELESSEN

Als je van je oliebollebuikje af wilt dan zijn de kerstvakantielessen van Inger een goed begin! De bodyshapelessen worden op **woensdag 3 januari** van 9.30-10.30 uur en van 19.15-20.15 uur gegeven. Inschrijven via de lijst die in het halletje hangt, of via de mail: [kkbool@ziggo.nl](mailto:kkbool@ziggo.nl) of [magdaoord@kpnmail.nl](mailto:magdaoord@kpnmail.nl)



## PROGRAMMA JANUARI 2018

Het nieuwe programma begint weer op **8 januari**. Alle informatie (aantal weken, vakanties en tarieven) vind je in de bijlage.



## WETEN JULLIE DAT?

Als je langer dan twee uur achtereen zit verandert je stofwisseling; meer buikvet, hoger risico op osteoporose en diabetes. Kom dus uit je stoel!  
Doe even een boodschap of loop een keertje de trap op en af. Algemeen advies: elke dag na twee uur zitten even bewegen, en elke dag minstens dertig minuten aaneengesloten bewegen. Succes ermee!

