



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Pilates: Valerie en Marja
2. Nogmaals de meivakantielessen
3. Programma 14 mei t/m 13 juli
4. Geen les op Koningsdag 27 april!
5. Weten jullie dat?
6. Maar wisten jullie dat ook?

WETEN JULLIE DAT?

Uit onderzoek blijkt dat het drinken van één glas wijn je leven met 20 minuten verkort. Maar gelukkig (voor de meesten van ons) heeft ander onderzoek uitgewezen dat zeven glazen per week nog wel mag... Dat alcohol niet gezond is weten we stiekem allemaal wel...



MAAR WISTEN JULLIE DAT OOK?

De patiënten van de fysiotherapeut worden steeds jonger. En steeds meer mensen moeten worden behandeld in verband met nek-, schouder- en rugklachten. Eén van de belangrijkste oorzaken lijkt het extreem toegenomen gebruik van beeldschermapparaten: laptops, smartphones, tablets en desktops te zijn. (bericht uit de Volkskrant van 31 januari 2018). Voor ons geldt: elk half uur even schouders draaien, nek in- en uittrekken en als het kan even een eindje lopen.



PILATES: VALERIE EN MARJA

Op 23 maart gaf Valerie het 'Pilates-stokje' over aan Marja. De vrijdagochtendles van 9-10 wordt vanaf nu door Marja gegeven. Dat de keuze van Valerie voor Marja een goede is bewijst deze mail die ik van Kirsten Hennekens kreeg:

*Lieve Magda,
I just wanted to let you know how much I enjoyed the Pilates lesson with Marja this morning. She is a wonderful teacher - and a great replacement for our lieve Valerie. Phons is staying with Valerie, it's a 'full on' Feel Fit day for him on Mondays!!
Have a lovely weekend.
Liefs Kirsten*



NOGMAALS DE MEIVAKANTIELESSEN

De meivakantie duurt van 30 april tot en met 11 mei. In die periode worden de volgende lessen gegeven:

Maandag 30/4 en 7/5:	09.30-10.30 uur	Bodyshape (Magda)
	10.30-11.30 uur	Stretch & Shape (Magda)
	11.45-13.00 uur	Feel Fit Man (Andreas)
	19.15-20.15 uur	Pilates (Magda)
Woensdag 2/5 en 9/5:	09.30-10.30 uur	Bodyshape (Inger)
	19.15-20.15 uur	Bodyshape (Inger)

De lessen gaan door bij 10 deelnemers, dus meld je van tevoren aan!

Je kunt je voor de lessen opgeven via de mail of op de lijst in het halletje.

PROGRAMMA 14 MEI TOT EN MET 13 JULI

Voor het programma dat op 14 mei begint: zie bijlage van deze mail. Deze periode duurt 9 weken.

Kosten voor het abonnement:

1x per week:	€ 90,-
2x per week:	€ 117,-
3x per week of meer:	€ 162,-
FFM (vijf kwartier les):	€ 90,-
FFM 2X per week:	€ 135,-

Graag overmaken op rekening NL76INGB0007654959 ten name van Feel Fit.



GEEN LES OP KONINGSDAG 27 APRIL!