

35^e Editie
Mei 2018



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Pilates zomervakantielessen
2. Spelregels vakantielessen
3. (Super) Tienrittenkaart
4. De 'juttas': een mooi initiatief!
5. Weten jullie dat?

DE 'JUTTAS': EEN MOOI INITIATIEF

Op een eenvoudige manier kun je zelf meewerken aan een gezonde leefomgeving. Niet alleen door vuilnis te scheiden of milieuvriendelijke spullen te kopen. Nu is er bij diverse strandtenten de JUTTAS af te halen. Plastic, lege doppen, kapotte speeltjes: stop het tijdens je (gezonde) strandwandeling in de juttas. Als je uitgewandeld bent lever je de juttas weer in bij de strandtent.



WETEN JULLIE DAT?

Voor wie wat aan haar of zijn rimpels wil doen: er is een website www.skingym.nl die via korte video's verschillende oefeningen geeft om je hangende mondhoeken, je fronsrimpel of je onderkin aan te pakken. Na acht weken schijn je al resultaat te kunnen zien. Ik ben benieuwd...



NU OOK PILATES ZOMERVAKANTIELESSEN

Voor het eerst deze zomer bieden wij ook **Pilates** zomervakantielessen aan. De lessen worden door Marja gegeven. De zomervakantie begint op 16 juli en eindigt op 24 augustus.

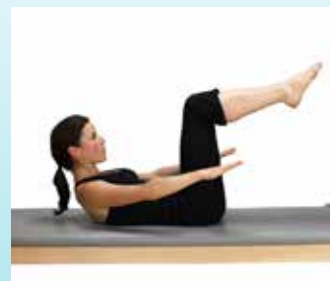
Hier zijn alle zomervakantielessen op een rijtje:

Elke maandag:

9.30-10.30	Bodyshape (Magda of Valerie)
10.30-11.30	Stretch&Shape (Magda of Valerie)
11.45-13.00	Feel Fit Man (Andreas of Valerie)
19.15-20.15	Pilates (Marja)

Elke woensdag:

9.30-10.30	Bodyshape (Inger)
19.15-20.15	Bodyshape (Inger)



SPELREGELS BETREFFENDE VAKANTIELESSEN

Het is belangrijk om te weten dat je zonder kosten kunt afzeggen tot 24 uur vóór aanvang van de vakantielessen waarvoor je je hebt ingeschreven. Meld je je later af dan betaal je voor die les. Op die manier kunnen wij weten of een les vol is, of dat er niet genoeg aanmeldingen zijn (minimaal 10) om die les door te laten gaan. Kijk ook even naar de bijlage van deze Nieuwsbrief. Aanmelden kan door je naam op de lijst in het halletje te zetten (de lessen van de eerste week hangen daar; de overige lijsten voor de lessen zitten in het vakantielessenboek, ook in het halletje te vinden). Je kunt je ook aanmelden via de mail: magdaoord@kpnmail.nl of kkbool@ziggo.nl



DE TIENRITTENKAART EN DE SUPERTIENRITTENKAART

Er zijn soms misverstanden over het gebruik van de tienrittenkaart. Een tienrittenkaart mag je gebruiken voor alle Feel Fit lessen (minus Feel Fit Man), dus ook bij lessen van andere docenten. Een tienrittenkaart is vijf maanden geldig vanaf het moment dat je hem voor het eerst gebruikt. Valt de zomervakantie daar in dan is hij zeven maanden geldig.

Daarnaast bestaat de zogenaamde *supertienrittenkaart*. Deze kaart is niet aan een tijd gebonden en kan alleen gebruikt worden in combinatie met een abonnement..

