

45^e Editie

Juli 2019



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Vakantielessen
2. Code Road ... ???
3. Nieuws van Feel Fit Man
4. Herfst/Winter programma
5. Marja in Turkije
6. Weten jullie dat?

NIEUWS VAN FEEL FIT MAN

Jeroen Peet is daar na een stemming gekozen tot eigenaar van de fraaiste voetbalbenen (zie foto). Verder wonnen Toon van der Pas en Karel Asselbergs de traditionele Feel Fit Man Ball games na een spannende strijd....



WETEN JULLIE DAT?

Van alle mensen ouder dan 110 bleken onlangs 42 van de 43 mensen vrouw te zijn! Een hoogleraar ouderengeneeskunde zei het prachtig: 'Mannen zijn een soort Ferrari's: ze rijden hard, maar staan ook vaak aan de kant. Vrouwen zijn als een degelijke Mercedes: minder snel, maar wel betrouwbaar.' En zo is het maar net.



VAKANTIELESSEN (22 JULI/T/M 14 AUG.)

Vanaf maandag 22 juli worden er vakantielessen gegeven. Tot die tijd geldt het 'gewone' schema van Feel Fit. Wat betreft de spelregels voor het inschrijven: zie de bijlage. Inschrijven via de mail of op de lijst in het halletje. Let op: vanwege de renovatie van de zaal wordt er van 19 tot en met 29 augustus géén les gegeven!

Elke maandag (22 en 29 juli, 5 en 12 augustus):

9.30-10.30	Bodyshape (Magda)
10.30-11.30	Stretch&Shape (Magda)
11.45-13.00	Feel Fit Man (Andreas)

Elke woensdag (24 en 31 juli, 7 en 14 augustus):

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



CODE ROAD....???

Het was wél warm op 24 en 25 juni... Toch trotseerde een aantal van jullie zowel op maandag als op dinsdag de warmte. Eén ding is zeker: wij docenten staan er altijd! En natuurlijk passen wij de lessen op zo'n moment aan: boven 30 graden is het ideaal weer om rustig maar zorgvuldig extra rekoefeningen te doen. Doe er dus je voordeel mee, en kom!



vóór de les...



na de les...

HERFST/WINTERPROGRAMMA

Weliswaar is het volop zomer, maar het programma voor het najaar ligt al klaar in het halletje. Je vindt het ook in de bijlage van deze mail. Start: 2 september! En we hebben dan een gerenoveerde zaal.....



MARJA IN TURKIJE

Terwijl wij in juni regen, storm, maar ook de brandende zon trotseerden gaf onze Pilates/Yoga docente Marja in Turkije Yoga en aqua-aerobics in een prachtig resort, waar je kunt savasten en detoxen.

