

Eerste Editie

Januari 2015



actief bewegen in een ontspannen sfeer

IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Feel Fit Diner
2. Krokusvakantielessen
3. Opmerkelijk
4. Kerst 2014 bij Feel Fit



KROKUSVAKANTIE LESSEN

De krokusvakantie is van 21 t/m 28 februari. We streven ernaar om in die periode om half 10 een aantal ochtendlessen aan te bieden.

En natuurlijk geeft Inger ook een gezellig lesje op woensdagavond om 19.15 uur.

Maandag 9.30: BBB (Magda)
Dinsdag 9.30: Stretching (Magda)
Woensdag 9.30: Bodyshape (Inger)
Woensdag 19.15: Bodyshape (Inger)
Donderdag: 9.30: Stretch-n-Shape (Magda)



OPMERKELIJK

'Stilstaand water gaat stinken en daar komen muggen op af. Het menselijk lichaam bestaat uit 75% uit water, dus laten wij vooral blijven bewegen.' Deze uitspraak werd gedaan door een zeer fitte 77jarige in de Volkskrant van 20 december j.l.

FEEL FIT DINER

Na een paar dinerloze jaren is het er weer: het Feel Fit Diner!

De datum is donderdag 19 februari vanaf 18.30 uur. Danny zorgt voor een Indisch buffet, en koffie met spekkoek als toetje. Ook voor de vegetariërs onder ons wordt gezorgd; geef het van tevoren op als je geen vlees wilt eten.

De kosten (excl. drankjes): 16.50 euro en 13.50 euro (geen vlees) per persoon.

Opgeven kan via de mail of door je op de lijst in het halletje te zetten.

Er kunnen dertig mensen meedoen, dus geef je snel op!

KERST 2014 BIJ FEEL FIT

Kerstlessen met lichtjes en.... Andre Hazes!



De jaarlijkse Midfit kerstlunch (natuurlijk met kroket!)

