



Zesde Editie

Mei 2015



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Feel Fit zomarlunch
2. Fit & Slank: weer eens een héél andere les!
3. Zomervakantielessen
4. Vragen
5. Weten jullie dat

VRAGEN

Beste Magda,



Wat een goed initiatief, de Fit & Slank les van Femke op vrijdag.

Ik had er graag aan mee gedaan, maar ik werk dan. Is er een mogelijkheid om deze les in de avonden te geven? Bijvoorbeeld op donderdag? Ik heb geen idee of dit een optie is, maar ik wil het toch bij je aangeven. Ik merk dat er meer dames zijn die best twee keer in de week's avonds zouden willen sporten.

Jullie lessen zijn zo fijn dat ik in ieder geval helemaal niet meer naar een sportschool wil. Veel dank voor al jullie enthousiasme!

Hartelijke groet,
Marlou Krekel

Hallo Marlou,

Wat leuk om te horen!

Ik zal in elk geval informeren bij de verhuurder of er ruimte is op donderdag. Daar ben ik niet zeker van, omdat op alle avonden judo wordt gegeven.

En... misschien kun je af en toe meedoen, als je een vrije dag hebt. Dat is dan alvast wat!

Hartelijke groeten,
Magda



WETEN JULLIE DAT

er een boek is dat 'Jong blijven & oud worden' heet?

Eén van de leukste spelregels:
Blijf spelen.

We stoppen niet met spelen omdat we oud worden, maar we worden oud omdat we stoppen met spelen.

Spelen is: dansen, lachen, muziek maken en bijvoorbeeld genieten van je hobby.

Wie blijft spelen geeft het leven zin, ook als je rol biologisch en maatschappelijk is uitgespeeld.

FEEL FIT ZOMERLUNCH

Het is bijna weer zo ver: **de zomarlunch!** Hij wordt gehouden op maandag 29 juni om 12 uur.



Bij mooi weer zitten we lekker buiten op ons super terras; wat boffen we toch met zo'n plek.

Inschrijven kan via de mail: magdaoord@kpnmail.nl of op de lijst die in het halletje hangt.

FIT & SLANK: WEER EENS EEN HÉÉL ANDERE LES!

Na een try-out is deze nieuwe, spetterende les op vrijdag 22 mei van start gegaan. Mocht je nog niet precies weten wat de les inhoudt: hier zijn alvast wat foto's.

De beschrijving van de les kun je vinden op de website: www.feelfitdenhaag.nl Wie weet is het ook iets voor jou: probeer het eens!



ZOMERVAKANTIELESSEN

De zomer komt er weer aan; vanaf maandag 13 juli zijn er weer **zomervakantielessen**. Elk jaar worden ze weer goed bezocht, zorg dat je erbij bent!

Maandag:	09.30 - 10.30 uur	Bodyshape (Magda)
Dinsdag:	09.30 - 10.30 uur	Stretch & Shape (Magda)
Woensdag:	09.30 - 10.30 uur	Bodyshape (Inger)
	19.15 - 20.15 uur	Bodyshape (Inger)

De herfst / winterlessen beginnen weer op maandag 31 augustus.