



actief bewegen in een ontspannen sfeer

## OP PRINSJESDAG GAAN ALLE LESSEN GEWOON DOOR.

### IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Even voorstellen... Gergana Grant
2. De 'zijplank' voor een strakke taille
3. Het kledingproject van Valerie
4. Herfstvakantielessen
5. Weten jullie dat?

### KLEDINGPROJECT

Oktober vorig jaar hebben veel Feel Fitters bijgedragen aan de kleding inzamelactie van Valerie. Zij heeft alles gesorteerd op kleur en bruikbaarheid om te hergebruiken en er op een eerlijke manier nieuwe kledingstukken van maken. De rest is naar vluchtelingen gegaan. Op haar reis door Bangladesh trof Valerie de allereerste Fairtrade gecertificeerde fabriek, Thanapara Swallows. Naar verwachting komt haar eerste collectie hippe, Fairtrade kleding begin volgend jaar uit.



### EVEN VOORSTELLEN... GERGANA GRANT

Gergana is sinds het begin van dit seizoen deel van ons team. Voorlopig nog als 'inval' Pilates instructor.

En wie weet zie je haar in de toekomst meer....

'My name is Gergana Grant and I am from Bulgaria. I moved to the Netherlands with my family two years ago. We like it here very much; that's why I am studying the Dutch language as well. I have been Pilates instructor for more than ten years. I have led aerobics and dance classes but my passion is Pilates. It makes my spirit to feel better and my body younger than teenagers. I always try to transfer those feelings and effects to every person in my class. I like to show the correctness of each exercise personally and by example. I simply believe we all could benefit from a stronger, healthier and more flexible body that is free from aches and pains. All these we can achieve with Pilates exercises. Let's try and do it together.'



### DE 'ZIJPLANK' VOOR EEN STRAKKE TAILLE

Ook in de zomer zitten wij (instructors) niet stil. Deze variatie van 'de plank' versterkt de schuine buikspieren. Klik voor de uitleg op de link onderaan de mail.



### HERFSTVAKANTIELESSEN

In de herfstvakantie (16 t/m 22 oktober) geven wij weer de volgende lessen:

Maandag 16 oktober:	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 (Gergana)
Woensdag 18 oktober:	09.30-10.30 uur	Bodyshape (Inger)
	19.15-20.15 uur	Bodyshape (Inger)

Voor de spelregels (inschrijven en betalen) kijk in de bijlage van deze Nieuwsbrief.

### WETEN JULLIE DAT?

Je kunt je balans en oriëntatie vermogen trainen door tijdens het wandelen in een veilige open ruimte (strand, grasveld van het Westbroekpark) ongeveer 60 meter met gesloten ogen achteruit te lopen. Doe dat een paar keer per maand; het is nog leuk ook!

