

33^e Editie
Maart 2018



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Nieuwe Pilatesdocente
2. Meivakantielessen
3. Goede vrijdag: gewoon les!
4. Valerie: heldin van de CPC
5. Tachtigjarige salsadanseres
6. Weten jullie dat?

GOEDE VRIJDAG LES

Op vrijdag 30 maart (Goede Vrijdag) is er gewoon les. Het is meteen de laatste Pilatesles op vrijdag van Valerie. Zij blijft wél gewoon de maandagavond Pilateslessen geven!



WETEN JULLIE DAT?

Er bestaat een leuke app: Gratitude 365. Daarin kun je als in een dagboek elke dag opschrijven waar je dankbaar voor bent of blij mee bent, met eventueel een foto. Ik merk dat het heel leuk is om elke dag 'my blessings' te benoemen!



NIEUWE PILATES DOCENTE: MARJA

*'Hallo, ik ben Marja Schelling, en ik kom vanaf 6 april het team versterken. Op vrijdagochtend van 9-10 uur neem ik de les van Valerie over. **Naast Pilatesdocent ben ik ook yoga en do-in docent;** vleugjes hiervan zijn nog in mijn lessen terug te vinden. Do-in is een helende oefenkunst van o.a. meridiaanstrekkingen om de levensenergie (Ki) te laten stromen. Pilates heeft een positief verslavende werking, vooral door het trainen van het lichaamsbewustzijn. Deze kracht werkt ondersteunend bij bijna alles wat je doet. Als je net begint met Pilates is het misschien wat zwaar; geef niet te snel op, want na enige tijd ga je die voelbare kracht ook uitstralen en sta je met een grote glimlach steviger in het leven. Kom het ervaren, ik heb er zin in. Tot snel!'*



Wij hebben nu drie Pilatesdocenten, elk met een eigen stijl. Marja zal haar les ook weer op haar eigen manier (met rustige muziek) invullen. **Vrijdag 23 maart geven Valerie en Marja samen de les;** als je nieuwsgierig geworden bent kom dan meedoen. De koffie na afloop is op rekening van Feel Fit!

MEIVAKANTIELESSEN

De meivakantie duurt van 30 april tot en met 11 mei. In die periode worden de volgende lessen gegeven:

Maandag 30/4 en 7/5:	09.30-10.30 uur	Bodyshape (Magda)
	10.30-11.30 uur	Stretch & Shape (Magda)
	11.45-13.00 uur	Feel Fit Man (Andreas)
Woensdag 2/5 en 9/5:	09.30-10.30 uur	Bodyshape (Inger)
	19.15-20.15 uur	Bodyshape (Inger)

Je kunt je voor de lessen opgeven via de mail of op de lijst in het halletje.

VALERIE LOOPT DE CPC

Ondanks een nauwelijks overwonnen griep heeft Valerie op 11 maart de CPC gelopen! Ze liep de 10 kilometer zelfs onder de 1.12. Gefeliciteerd!



TACHTIGJARIGE SALSADANSERES

Feel Fitster Anna Schrofer stuurde mij dit leuke 7 minuten durende filmpje van een tachtigjarige, die een spectaculaire salsa danst. Een voorbeeld voor ons! Onder de Nieuwsbrief vind je de link.

