

43^e Editie

April 2019



actief bewegen in een ontspannen sfeer



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Nick en Rick in brasserie WW
2. Belangrijke data
3. Yoga trekt aan
4. Gratis koffie!
5. Weten jullie dat?

GRATIS KOFFIE!

Feel Fitters die bij Nick & Rick in brasserie WW gaan eten krijgen tot 15 mei na afloop een gratis kopje koffie of thee.



WETEN JULLIE DAT?

Je kunt je stemming verbeteren door bewust te glimlachen. Er blijken zenuwen in je wangen geactiveerd te worden die rechtstreeks verbinding maken met je hersenen en daar een signaal afgeven om serotonine en endorfine aan te maken. En dat voelt goed en ontspannen. Probeer het maar eens: je raakt meteen in een betere bui!



NICK & RICK HET NIEUWE HORECA-DUO IN BRASSERIE WW

'WIJ WILLEN EEN ROL SPELEN VOOR DE HELE BUURT'

En hier zijn ze dan: Nick Schoenmaker (30, single) en Rick Reedijk (32, samenwonend, kleine op komst). Het is het nieuwe Horeca-duo op tennispark WW, waar ook Feel Fit zijn thuishaven heeft. Het tweetal heeft al vijftien jaar ervaring in de Horeca en voelt zich hier al helemaal thuis. Beiden hebben grootse plannen: 'In onze Brasserie willen we niet alleen leden van de tennis, squash, yoga, judo en Feel Fit maar de hele buurt laten genieten van wat te bieden hebben: *een prima kaart in ons restaurant... * een prachtig vaak zonovergoten terras ... *een uitstekende lokatie voor borrels, feesten, lunches en vergaderingen. De eerste tekenen zijn goed met een totaal vernieuwde keuken, een sfeervol buffet en acceptabele prijzen. Beiden dan ook in koor: 'We gaan er iets geweldigs van maken en weet dat we het mooiste terras van Benoordenhout hebben.'

(tekst: Andreas)



...Nick Schoenmaker (rechts) is het gezicht van Brasserie WW; Rick Reedijk is de 'meesterkok' in de keuken...

BELANGRIJKE DATA

Goede Vrijdag 19/4: gewoon les!

Maandag 2e Paasdag: geen les (FFM naar dinsdag 23/4)

Meivakantie van 27/4 tot en met 5/5 (geen lessen)

Kosten lente/zomerseizoen (11 weken):

Een keer per week:	€ 77,-
Twee keer per week:	€ 143,-
Drie keer per week of meer:	€ 198,-
FFM een keer per week:	€ 110,-
FFM twee keer per week:	€ 192,50
Tienrittenkaart (niet voor FFM):	€ 85,-

Graag overmaken op rekening: NL76INGB0007654959 tnv Feel Fit.



YOGA TREKT AAN

De door Marja gestarte Easy Flow Yoga op donderdagmiddag 13.30-14.30 uur trekt aan!

Daarom wordt het experiment verlengd tot aan de zomer. Degenen die nu meedoen zijn in elk geval enthousiast!

Van links naar rechts:

Marja, Lea, Paula, Diana, Jeannette en Yiong

