

Extra informatie activiteiten Action4Vitality

vanaf 14 maart 2018

- **Nieuw in het rooster vanaf donderdag 22 maart: Body & Stretch!**
De Nirvanales bleek achteraf toch niet de allerbeste keuze; in werkelijkheid draagt het minder bij dan werd beloofd. Dan wordt het tijd om te switchen! Hier voor in de plaats komt een rustige les op rustige muziek, met hele goede oefeningen en een laatste kwartier stretch & relaxation! Kom eens meedoen en ervaar hoe lekker je slaapt na deze les!
- **Actie met de Hardloopwinkel.** Action4Vitality is gevraagd om 4 leuke buitenlessen te organiseren voor iedereen die dit eens wil gaan proberen. Lees de bijlage en misschien weet je nog iemand die eens wilt kennismaken met buitensporten?
- **Op 1 april bestaat Action4Vitality alweer 13 jaar.** Time flies! Als je het gezellig vindt om hier (niet) bij stil te staan, dan ben je van harte welkom gezellig mee te wandelen in het bos op woensdag 4 april van 18.30 – 20.00 uur. Hoog of medium tempo, na afloop koek en zopie. Bij regen pluutje mee. We lopen vanavond zonder stokken. Deelname gratis en alleen voor leden. Aanmelden gewenst via Whats App of mail.
- **Bij Patriez van Ton sur Ton / Hekkersport** is de clubkleding (Shirts, singlets en sweaters) voor een prachtig prijsje in de winkel te koop. Ga er eens kijken!
Havenstraat 21, 2211 EG Noordwijkerhout
- De komende maanden organiseren we **5x** een leuke "**SuperSunday**". Zondagochtendsport "van de paden af" ... met de ene keer langere afstanden lopen, of wandelen in een ander gebied, of een vroege vogeltocht met ontbijt.... En als je ze alle 5 meedoet, verdien je een leuk presentje.... de eerste wordt gehouden op zondag 29 april. Alle groepen starten dan 09.00 uur! Meer info volgt spoedig!
- Dit jaar begint **de maandagavondtraining FitnessWalking & Running** op 11 juni a.s. 19.00 – 20.30 uur o.l.v. Jo. De binnenlessen op maandagavond blijven dan allebei doorgaan tot aan de zomervakantieperiode (met Irene en Angélique.) Daarna volgt een zomerrooster.
- Er worden binnen de club de komende weken **assistent Wandel/looptrainers** intern opgeleid door Jo. Sportleden die al jaren ervaring hebben in sporten bij Action4Vitality en die (in geval van nood) af en toe een groep kunnen assisteren/begeleiden. Op deze manier kan het rooster zo goed mogelijk doorlopen. Als dit team bekend is, zal ik ze aan jullie voorstellen.
- **Extra lessen Power Only** met Angélique: in de planning, 8 weken voordat de zomervakantie begint, extra krachttraining Power Only op woensdagavond van 17.45 – 18.45 uur. Even voor de zomer extra trainen en shapen. Precieze startdatum volgt!

Tot slot... regelmatig wordt het rooster aangepast en zo ook deze informatie. Blijf goed op de hoogte door regelmatig te klikken op de website in het vakje van het rooster. Zo ben je altijd goed op de hoogte en hoeft je niks te missen.

See you op de lessen! x Jo