

Extra informatie versie 20 november 2017

Nieuwe tijd op dinsdagmorgen! Vanaf de maand november tot aan 1 april 2018 zal de les Nordic4All op dinsdagmorgen starten om **09.30 uur**. Kunnen we allemaal een half uurtje langer blijven liggen... ;))

Dinsdag 5 december: tijdens **alle lessen** op 5 december spelen we, naast het pittig sporten, ook het **Sint Dobbelspel**. Als je komt sporten op deze dag, neem dan een klein ingepakt cadeautje mee twv € 5,00. Dit cadeautje moet in je jaszak kunnen passen.

Woensdagavond 20 december: verplaatst lesuur NirvanaFitness van 20.15 – 21.15 uur. Donderdagavond 21 december geen sportlessen.

Woensdag 27 december (3^e Kerstdag): de "After X-Mas ochtendtraining" FitnessWalking & Running is deze keer o.l.v. Marjon en begint 1x een uurtje later, dus om 10.00 uur! Zonder stokken, wandelen en/of hardlopen en excercises. Om 19.00 uur is er natuurlijk weer Pilates Only met Irene.

En ook om **19.00 uur** doen we weer een **lichtjestocht** van plm. 1,5 uur "met a touch of X-Mas". Plunder je kerstboom, doe je Kerstmuts op, je hoofdlampje op en diverse lichtjes aan en loop gezellig mee. Na afloop weer heerlijke warme chocolademelk! Opgave uiterlijk 26/12 via mail. Deelname 1 strip. We lopen zonder stokken en we parkeren die avond zo dicht mogelijk bij de trap.

Donderdag 28 december: bij de NirvanaFitnessles "the Best of 2017"!

Zondag 31 december: Oliebollensport! van 09.00 – 10.30 uur.

Thema: welke sprongen maak jij in 2018?

We lopen dit gezellige sportjaar uit in 3 groepen:

Groep 1: Nordic Walking of wandelen zonder stokken – Hoog tempo

Groep 2: Nordic Walking of wandelen zonder stokken – Medium tempo

Groep 3: Hardlopers (interval – korte stukjes) zonder stokken

Met heerlijk verse olieballen en koffie/thee in de Witte Raaf. Deelname 1 strip.

Koffie/thee voor eigen rekening. Opgave uiterlijk 30/12 via mail.

Happy New Year!

Dinsdag 2 januari: Happy New Year Walk! van 09.30 – uiterlijk 11.00 uur.

Het jaar 2018 luiden we in met:

Groep 1: wandelen met/zonder stokken hoog tempo – Nordic Sporters – 1,5 uur.

Groep 2: wandelen met/zonder stokken Nordic4All deelnemers – 5 kwartier.

Deelname 1 strip. Koffie/thee voor eigen rekening. Opgave uiterlijk 1/1 via mail.

Nogmaals: er wordt deze ochtend alleen gewandeld.

Woensdag 3 januari: 09.30 uur Special Bring-Your-Kid-Power Hour! Eenmalig, vanwege de Kerstvakantie, een uurtje sporten met je kind. Leeftijd 4 – 10 jaar. o.l.v. juf Angelique in de gymzaal van de Prinsenhofschool. Deelname voor de moeders: 1 strip, kids for free! Opgave verplicht. Inschrijven mogelijk tot uiterlijk 2 januari.

Zaterdag 6 januari: 11.00 uur Kickstart Vitaliseren anno 2018. Als je vlak na de feestdagen wilt starten met vitaliseren, dus aan een gezondere levensstijl wil gaan werken, kom dan beslist naar deze bijeenkomst! Meer informatie volgt tussen Kerst en Oud & Nieuw.