

Nieuwsbrief Action4Vitality – 26 juni 2018

De vakantieperiode breekt aan! Om jou zo goed mogelijk te informeren deze uitgebreide nieuwsbrief... want vakantie betekent voor het reguliere rooster dat er wat kleine aanpassingen komen. Schrijf je ze in je agenda? En blijf regelmatig op het meest recente rooster kijken! (Zie website!) Misschien komt er bij tropisch weer een tropenrooster?

1. Verandering van benaming. bijv. Nordic Sport wordt (Nordic)FitnessWalk&Run

De buitenlessen blijven qua inhoud en opzet hetzelfde, maar bij de Nordic lessen wordt "Nordic" voortaan tussen haakjes gezet. Dit betekent dat deze lessen zowel toegankelijk zijn met als zonder de Nordic poles. Nordic4All wordt (Nordic)FitnessWalk. Lessen zonder "(Nordic)" in de benaming zijn bedoeld om zonder stokken te trainen. We gebruiken dan veel meer ander materiaal, zoals Xco's, bokshandschoenen, Kettlebell sandbags etc....

Action4Vitality onderscheidt zich steeds meer door de vele gevarieerde, functionele fitnessoefeningen en het gedifferentieerd lesgeven tijdens de sportlessen. Voor iedereen een Total Body Workout op eigen niveau. En daar zijn we trots op!

En.... de binnenles PilatesOnly heet voortaan PilatesPlus; met als verschil dat er vanaf nu ook keuzes kunnen worden gemaakt in wel/geen gebruik van gewichtjes tijdens deze rustige, statische maar heerlijke sportles van Irene.

Natuurlijk wordt dit ook allemaal z.s.m. op de website veranderd.

2. Zondagochtendles 10.00 uur gaat direct vanaf 1 juli voortaan ook naar 09.00 uur.

Dat wordt voor iedereen op zondag vroeg opstaan...! De juffen Marjolein, Jose en Jo gaan op zondagochtend in toerbeurt met 2 juffen tegelijk lesgeven. Deze samengevoegde sportles zal in het teken staan van veel variatie en keuzemogelijkheden. Walking of Running? Met of zonder stokken? Pittig of minder pittig? Interval of duurtraining? En voor iedereen fitnessoefeningen. Iedereen kan mee – mits je gemakkelijk 1,5 uur kan meelopen. A.s. zondag gaan we al starten. Marjolein is nu lekker op vakantie; Jose en Jo zullen er zijn!

3. Nog 1 weekje Power training binnen op maandagavond

dan gaat ook Angelique lekker op vakantie. Kom je dan in de zomer op de dinsdagavond meedoen? Of op de zaterdag als ze weer terug is? Op zaterdag valt hij in totaal 3x uit. Check het rooster. De Powerles op maandag hervatten we weer na de kermis is september.

4. Op maandagavond PilatesPlus vanaf 9 juli om 19.00 uur! En daarna naar woensdag!

In de maand augustus is Irene met vakantie. De maandagavond gaat dan verhuizen (tot na de kermis) naar de woensdagavond (Jo vervangt) met 2 lessen: 18.30 PilatesPlus en 19.45 Power&Pilates. De donderdagavond blijft de hele zomer volgens programma doorgaan.

5. De 4-weekse cursus VitalityWalking van mei jl. was een groot succes.

En wordt na de zomer opnieuw georganiseerd! (meer info volgt) Wie aan deze cursus heeft meegedaan, of aan eerdere Vitalitycursussen in het verleden, is van harte welkom op de VitalityWalking-Check up. Een momentje van evaluatie (hoe gaat het met het behoud van je vitaliteit) en op de weegschaal, als extra steuntje in de rug. Zie rooster voor in de zomer en daarna iedere eerste zaterdag van de maand vanaf oktober. Geen extra kosten!

- Deze zomermaanden organiseren we **"De BIG 5 van Action4Vitality"**. Gezellige buitensportevenementen "van de paden af" ... met de ene keer langere afstanden lopen, een ijsjestocht of wandelen in een ander gebied, of een vroege vogeltocht met ontbijt.... En als je er 3,4 of 5 keer meedoet, verdien je een leuk presentje.... Deelnamekosten zijn per keer 1 extra strip van je kaart. (geldt dus niet voor 3^e keer=gratis strip.)
De **BIG 5 #1** is de eerste keer geweest op **zondag 22 april**.

#2 was de ijsjestocht op 14 juni jl. Overige data in de planning:

#3 a.s. zat ochtend 30 juni: 07.30 – 09.00 Ontbijttraining. Vroeg sporten en na afloop ontbijtje!(niet verplicht) Inschrijven kan nog tot donderdag 28 juni as 12.00 uur. Ontbijt kost € 12,50 p.p. – graag contant en gepast meenemen as zaterdag. En neem je BIG-5 kaartje mee.

#4 zon ochtend 26 aug: Lange(re) tocht Amsterdamse Waterleidingduinen **15 – 10 en 5 km. Meer info volgt.**

#5 woe avond 19 september: 19.00 Finale! Schemertocht....! Heb jij ze alle 5? Dan verdien jij een leuk presentje!!

Let op: Op woensdagavond 5 september is er een extra ingeplande **BIG-5 IJsjes tocht** om 19.00 uur – als je nog niet aan de 3, 4 of 5 x zit, wordt dat je extra kans!

- **SSSSST!** Op zaterdagochtend 14 juli: 07.00 – plm. 08.15 uur **Stiltewandeling**. Ontspannen en rustig wandelen met vogelgeluiden, ruisen van de bomen, de golfslag aan zee.... hele stukken zonder te praten maar samenzijn met een groep... vroeg in de ochtend. Ervaar deze unieke natuurwandeling. Ademhalingsoefeningen, Early Morning stretching en als je wilt met je blote voeten door de branding.... heerlijk! Opgave verplicht. We lopen zonder de stokken. Deelname 1 stripje van je kaart. Neem een klein handdoekje mee.
- **In de kermisweek** (begin september) zijn er de hele week geen binnenlessen te organiseren. Dan is het heel erg druk in het dorp. Dus dan gaan we lekker naar buiten! Meer info 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 hoeft je niks te missen en sta je nooit voor verrassingen!

Ik wens iedereen alvast een hele fijne vakantieperiode toe. Rust lekker uit en geniet er lekker van! Ga eens heerlijk uitgebreid uit eten, dagelijks een wandelingetje of sport een paar keer maar neem ook dat lekkere ijsje! LEEF en GENIET!

En als je dan straks weer thuis bent, dan zie ik je graag weer op de lessen en kom je vanzelf weer in je eigen regelmaat van vitaliteit.

Namens team Action4Vitality veel plezier!

x Jo