

Rooster vanaf 11 APRIL 2018

wk	Maandag 09/04	Dinsdag 10/04	Woensdag 11/04	Donderdag 12/04	Zaterdag 14/04	Zondag 15/04
15	09.00 Nordic Sport 18.30 P&Pilates L1-3 19.45 Varia Power	09.00 Nordic4all 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun Only 19.00 Pilates Only	09.00 FitnessRun&Walk 11.00 Nordic4all & Easy Walking 18.30 P&Pilates L1-3 19.45 Body & Stretch	09.00 Nordic Sport 09.15 Power Only met Angelique 11.15 Vitality4Ever#7	09.00 Nordic Sport Marjolein 10.00 FitnessRun&Walk Jose Team Action4Vitality 12.15– 13.45 uur EHBSO 14.00 – 16.00 AED training

wk	Maandag 16/04	Dinsdag 17/04	Woensdag 18/04	Donderdag 19/04	Zaterdag 21/04	Zondag 22/04
16	09.00 Nordic Sport 18.30 P&Pilates L1-3 19.45 Varia Power	09.00 Nordic4all 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun Only 19.00 Pilates Only	09.00 FitnessRun&Walk 11.00 Nordic4all & Easy Walking 18.30 P&Pilates L1-3 19.45 Body & Stretch	09.00 Nordic Sport 09.15 Power Only met Angelique 11.00 – 13.30 Wandelbegeleiders Cursus #2 Praktijk	BIG 5 #1 Alle groepen starten 09.00 uur. gezamenlijke w.up 1. Walking m/z stokken medium tempo (Jo) 2. idem high tempo (Marjolein) 3. interval Running & Walking & Excercise (Jose) Na afloop (plm. 11.00 uur) gratis koffie/thee 12.30 – 15.00 cursus assistent looptrainer #2 praktijk

BIG 5: De komende zomermaanden organiseert Action4Vitality **5x** een leuke special voor alle leden. Als je deze **alle 5** meedoet, ontvang je na de laatste een leuk presentje! Doe je mee? Lees meer bij de extra mededelingen achteraan dit rooster. Geef je op!

wk	Maandag 23/04	Dinsdag 24/04	Woensdag 25/04	Donderdag 26/04	Zaterdag 28/04	Zondag 29/04
17	09.00 Nordic Sport 18.30 P&Pilates L1-3 19.45 Varia Power	09.00 Nordic4all 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun Only 19.00 Pilates Only 19.00 – 20.30 uur VitalityWalking #1 (alleen voor cursusleden) <i>Wandelen en cursus in vitaliteit tegelijk!</i>	09.00 FitnessRun&Walk 11.00 Nordic4all & Easy Walking 18.30 P&Pilates L1-3 19.45 Body & Stretch	09.00 Nordic Sport 09.15 Power Only met Angelique 11.15 Vitality4Ever#8 13.30 – 15.30 Wandelbegeleiders Cursus #3 Praktijk	09.00 Nordic Sport & FitnessRunning met Jo (dus alle groepen!) 10.00 geen les (Jose en Marjolein zijn vrij) 12.30 – 15.00 cursus assistent looptrainer #3 praktijk

wk	Maandag 30/04	Dinsdag 01/05	Woensdag 02/05	Donderdag 03/05	Zaterdag 05/05 Bevrijdingsdag	Zondag 06/05
18	09.00 Nordic Sport 18.30 P&Pilates L1-3 19.45 Varia Power	09.00 Nordic4all 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun Only 19.00 Pilates Only 19.00 – 20.30 uur VitalityWalking #2 (alleen voor cursusleden) <i>Wandelen en cursus in vitaliteit tegelijk!</i>	09.00 FitnessRun&Walk 11.00 Nordic4all & Easy Walking 18.30 P&Pilates L1-3 19.45 Body & Stretch	09.00 Nordic Sport in rood-wit-blauw! 09.00 uur Geen binnenles	09.00 Nordic Sport Marjolein 10.00 FitnessRun&Walk Jo 12.30 – 15.00 cursus assistent trainer #4

wk	Maandag 07/05	Dinsdag 08/05	Woensdag 09/05	Donderdag 10/05	Zaterdag 12/05	Zondag 13/05 Moederdag
19	09.00 Nordic Sport 18.30 P&Pilates L1-3 19.45 Varia Power	09.00 Nordic4all 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun Only 19.00 Pilates Only 19.00 – 20.30 uur VitalityWalking #3 (alleen voor cursusleden) <i>Wandelen en cursus in vitaliteit tegelijk!</i>	Hemelvaartsdag Geen lessen	09.00 Nordic Sport Jo 09.15 Power Only met Angelique	09.00 Nordic Sport Marjolein 10.00 FitnessRun&Walk Jose

wk	Maandag 14/05	Dinsdag 15/05	Woensdag 16/05	Donderdag 17/05	Zaterdag 19/05	Zondag 20/05
20	09.00 Nordic Sport 18.30 P&Pilates L1-3 19.45 Varia Power	09.00 Nordic4all 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun Only 19.00 Pilates Only 19.00 – 20.30 uur ValidityWalking #4 (alleen voor cursusleden) <i>Wandelen en cursus in vitaliteit tegelijk!</i>	09.00 FitnessRun&Walk 11.00 Nordic4all & Easy Walking 18.30 P&Pilates L1-3 19.45 Body & Stretch	09.00 Nordic Sport Marjolein 09.15 Power Only met Angelique Vakantie Jo	Pinksteren Geen lessen <i>Vakantie Jo</i>

Extra informatie activiteiten Action4Vitality

vanaf 11 april 2018

- **Nieuw!! Nog 2 plekje beschikbaar!.** Start woensdagavond 25 april: 19.00 – 20.30 uur **Cursus ValidityWalking** (alleen voor leden). Wandelen en cursus in vitaliteit tegelijk! Leer in 4 cursus(loop)avonden hoe jij je focus op vitaliteit blijvend kan behouden. En misschien val jij deze maand ook een paar kilo'tjes blijvend af. Deelname € 35,00 p.p. voor 4x. Overige data: 2 mei, 9 mei en 16 mei. Gratis terugkomst op woensdag 20 juni! Opgave via mail: info@action4vitality.nl. We lopen op deze avonden zonder stokken.
- De komende maanden organiseren we **"De BIG 5 van Action4Vitality"**. Gezellige buitensportevenementen "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.... Deelnamekosten zijn per keer 1 extra strip van je kaart. (geldt dus niet voor 3^e keer=gratis strip.)

De **BIG 5 #1** wordt gehouden op **zondag 22 april**. Alle deelnemers starten dan 09.00 uur!

We beginnen met een gezamenlijke w.up. Daarna splitsen we in 3 groepen:

1. Walking m/zonder stokken medium tempo (Jo)
2. Idem high tempo & interval running (Marjolein)
3. Interval FitnessRunning & Walking (Jose)

Na afloop (plm. 11.00 uur) gratis koffie/thee uit de kofferbak! Geef je op voor deelname!

Overige data in de planning:

#2 woe avond 13 juni: IJsjestocht

#3 zat ochtend 30 juni: 07.30 – 09.00 Ontbijttraining. Vroeg sporten en na afloop ontbijtje! Meer info volgt.

#4 zon ochtend 26 aug: Lange(re) tocht Amsterdamse Waterleidingduinen.

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

- 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 getraind is, zal ik ze aan jullie voorstellen.

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 hoef je niks te missen. See you op de lessen! x Jo