

## Rooster vanaf 15 mei 2018

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  <b>19.00 Start!</b> FitnessRun&Walk Jose	09.00 Nordic4all  18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun Only  19.00 Pilates Only  19.00 – 20.30 uur <b>VitalityWalking #4</b> (alleen voor cursusleden)	09.00 FitnessRun&Walk 11.00 Nordic4all & Easy Walking Jo & Marijke  18.30 P&Pilates L1-3 19.45 Body & Stretch	09.00 Nordic Sport Marjolein  <b>09.15 geen les</b>  Vakantie Jo	<b>Pinksteren Geen lessen</b>  Vakantie Jo

wk	Maandag 21/05	Dinsdag 22/05	Woensdag 23/05	Donderdag 24/05	Zaterdag 26/05	Zondag 27/05
21	<b>Pinksteren geen lessen</b>  Vakantie Jo	09.00 Nordic4all Mariette  Met Angelique: 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power  Vakantie Jo	09.00 FitnessRun Only Angelique  19.00 Pilates Only  <b>19.00 Start!</b> FitnessWalking Only met Jose Vakantie Jo	09.00 FitnessRun&Walk Annemieke 11.00 Nordic4all & Easy Walking Annemieke & Marjo  Met Irene: 18.30 P&Pilates L1-3 19.45 Body & Stretch	09.00 Nordic Sport Marjolein  09.15 Power Only met Angelique  Vakantie Jo	09.00 Nordic Sport Marjolein  10.00 FitnessRun&Walk Jose Vakantie Jo

wk	Maandag 28/05	Dinsdag 29/05	Woensdag 30/05	Donderdag 31/05	Zaterdag 02/06	Zondag 03/06
22	09.00 Nordic Sport Jose 18.30 P&Pilates L1-3 Irene 19.45 Varia Power Angelique 19.00 FitnessRun&Walk Jose Vakantie Jo	09.00 Nordic4all Mariette  Met Angelique: 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power  Vakantie Jo	09.00 FitnessRun Only Marjon  19.00 Pilates Only 19.00 FitnessWalking Only met Jose  Vakantie Jo	Marjon 09.00 FitnessRun&Walk 11.00 Nordic4all & Easy Walking Marjon en Marjo  Met Irene: 18.30 P&Pilates L1-3 19.45 Body & Stretch	09.00 Nordic Sport Marjolein  09.15 Power Only met Angelique  Vakantie Jo	09.00 Nordic Sport Marjolein  10.00 FitnessRun&Walk Jose Vakantie Jo

wk	Maandag 04/06	Dinsdag 05/06	Woensdag 06/06	Donderdag 07/06	Zaterdag 09/06	Zondag 10/06
<b>23</b>	09.00 Nordic Sport Jose  18.30 P&Pilates L1-3 Irene 19.45 Varia Power Angelique 19.00 FitnessRun&Walk Jose Vakantie Jo	09.00 Nordic4all Mariette  18.30 Varia Power Angelique 19.45 Varia Power Angelique  Vakantie Jo	09.00 FitnessRun Only Angelique  19.00 Pilates Only  19.00 FitnessWalking Only met Jose  Vakantie Jo	Marjon 09.00 FitnessRun&Walk 11.00 Nordic4all & Easy Walking Marjon en Marjo  Met Irene: 18.30 P&Pilates L1-3 19.45 Body & Stretch  Vakantie Jo	09.00 Nordic Sport Marjolein  09.15 Power Only met Angelique  Vakantie Jo	09.00 Nordic Sport Marjolein  10.00 FitnessRun&Walk Jose  Vakantie Jo

**BIG 5:** Deze zomermaanden organiseert Action4Vitality **5x** een leuke special voor alle leden. Als je deze **alle 5** meedoet, ontvang je na de laatste een mooi presentje! Doe je mee? **Ook bij 3 of 4 keer meedoen is er een leuk presentje.** Lees meer bij de extra mededelingen achteraan dit rooster. Geef je op!

wk	Maandag 11/06	Dinsdag 12/06	Woensdag 13/06	Donderdag 14/06	Zaterdag 16/06	Zondag 17/06
<b>24</b>	09.00 Nordic Sport  18.30 P&Pilates L1-3 Irene 19.45 Varia Power Angelique  19.00 FitnessRun&Walk Jo	09.00 Nordic4all  18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun Only  19.00 Pilates Only  <b>BIG 5 #2</b> <b>19.00 – 21.00 uur</b> <b>IJsjestocht!</b> Geef je op!!!	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	09.00 Nordic Sport Marjolein  10.00 FitnessRun&Walk Jose

wk	Maandag 18/06	Dinsdag 19/06	Woensdag 20/06	Donderdag 21/06	Zaterdag 23/06	Zondag 24/06
<b>25</b>	09.00 Nordic Sport  18.30 P&Pilates L1-3 Irene 19.45 Varia Power Angelique  19.00 FitnessRun&Walk Jo	09.00 Nordic4all  18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun Only  19.00 Pilates Only  19.00 terugkomavond cursus VitalityWalking met Jo	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	09.00 Nordic Sport Marjolein  10.00 FitnessRun&Walk Jose

wk	Maandag 25/06	Dinsdag 26/06	Woensdag 27/06	Donderdag 28/06	Zaterdag 30/06	Zondag 01/07
<b>26</b>	09.00 Nordic Sport 18.30 P&Pilates L1-3 Irene 19.45 Varia Power Angelique  19.00 FitnessRun&Walk Jo	09.00 Nordic4all  18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun Only  19.00 Pilates Only 19.00 FitnessWalking Only met Jose	09.00 FitnessRun&Walk 11.00 Nordic4all & Easy Walking  18.30 P&Pilates L1-3 19.45 Body & Stretch	<b>BIG 5 #3</b> <b>07.30 – 09.00</b> <b>Ontbijttraining</b> Lekker vroeg sporten en na afloop (niet verplicht) heerlijk ontbijtje. Meer info volgt! 09.15 Power Only met Angelique	09.00 Nordic Sport Marjolein  10.00 FitnessRun&Walk Jose

wk	Maandag 02/07	Dinsdag 03/07	Woensdag 04/07	Donderdag 05/07	Zaterdag 07/07	Zondag 08/07
<b>27</b>	09.00 Nordic Sport 18.30 P&Pilates L1-3 Irene 19.45 Varia Power Angelique 19.00 FitnessRun&Walk Jo	09.00 Nordic4all  18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun Only  19.00 Pilates Only 19.00 FitnessWalking Only met Jose	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	09.00 Nordic Sport Marjolein  10.00 FitnessRun&Walk Jose

## Start Zomerooster

wk	Maandag 09/07	Dinsdag 10/07	Woensdag 11/07	Donderdag 12/07	Zaterdag 14/07	Zondag 15/07
<b>28</b>	09.00 Nordic Sport  19.00 P&Pilates L1-3 Irene 19.00 FitnessRun&Walk Jo	09.00 Nordic4all  18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun Only  19.00 Pilates Only 19.00 FitnessWalking Only met Jose	09.00 FitnessRun&Walk 11.00 Nordic4all & Easy Walking  18.30 P&Pilates L1-3 19.45 Body & Stretch	09.00 Nordic Sport  Geen binnenles Angelique vakantie	09.00 Nordic Sport & Power Marjolein & Jo

wordt later aangevuld...

## Extra informatie activiteiten Action4Vitality

vanaf 15 mei 2018

- Zaterdagochtend 19 mei: wel buitensport maar geen binnenles van Angelique! (is op vakantie)
- 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 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<sup>e</sup> keer=gratis strip.)  
De **BIG 5 #1** is de eerste keer geweest op **zondag 22 april**.

Overige data in de planning:

**#2 woe avond 13 juni:** IJsjestocht. Start 19.00 uur en Finish 20.30 uur bij de Witte Raaf – Sportief Wandelen in 2 groepen: hoog tempo en medium tempo. Na afloop heerlijk ijsje! **Geef je op als je meeloopt!!**

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

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

**#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 **BIG5 IJsjes tocht** om 19.00 uur – als je niet aan de 3, 4 of 5 x komt, is dit je extra kans!

- **GOED NIEUWS!!** Dit jaar begint **de maandagavondtraining FitnessWalking & Running** toch al op **14 mei** a.s. o.l.v. Jose en vanaf 11 juni o.l.v. Jo. De binnenlessen op maandagavond blijven dan allebei doorgaan tot aan de zomervakantieperiode (met Irene en Angelique.) **NIEUW!** Op de woensdagavond vanaf 23 mei iedere woensdagavond **FitnessWalking Only:** sportief

wandelen (dus *niet* hardlopen) (1,5 uur) met tussendoor fijne oefeningen.

- 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.

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