

Rooster vanaf 20 maart 2018

lees ook de extra informatie!

wk	Maandag 19/03	Dinsdag 20/03	Woensdag 21/03	Donderdag 22/03	Zaterdag 24/03	Zondag 25/03
12	09.00 Nordic Sport 18.30 P&Pilates L1-3 19.45 Varia Power	09.30 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 Nieuw! Body&Stretch!	09.00 Nordic Sport 09.15 Power Only met Angelique	Begin zomertijd! 09.00 Nordic Sport 10.00 FitnessRun&Walk Jose <i>11.45 Interne training team Action4vitality buitensport</i>

wk	Maandag 26/03	Dinsdag 27/03	Woensdag 28/03	Donderdag 29/03	Zaterdag 31/03	Zondag 01/04
13	09.00 Nordic Sport 18.30 P&Pilates L1-3 19.45 Varia Power	09.30 Nordic4all & lunch <i>(Start laatste keer 09.30, daarna weer gewoon om 09.00)</i> 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 Nieuw! Body&Stretch!	09.00 Nordic Sport 09.15 Power Only met Angelique 11.15 Vitality4Ever#6	Pasen Geen sportlessen Action4Vitality 13 jaar!

wk	Maandag 02/04	Dinsdag 03/04	Woensdag 04/04	Donderdag 05/04	Zaterdag 07/04	Zondag 08/04
14	Pasen Geen sportlessen	09.00 Nordic4all 18.30 Varia Power 19.45 Varia Power	09.00 FitnessRun Only 19.00 Pilates Only 18.30 – 20.00 Jubileum Special Action4Vitality 13 jaar! Gezellige boswandeling 1,5 uur in hoog of medium tempo.	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 Jo 10.00 FitnessRun&Walk Jose

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

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	09.00 Nordic Sport Marjolein 10.00 FitnessRun&Walk Jose

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 leden) <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 laatste Vitality4Ever#8	SUPERSUNDAY #1 Alle groepen starten 09.00 uur . gezamenlijke w.up! 1. Walking m/z. stokken hoog/laag tempo 2. interval Running & Walking & Exercise Na afloop (11.00 uur) koffie/thee

wk	Maandag 30/04	Dinsdag 01/05	Woensdag 02/05	Donderdag 03/05	Zaterdag 05/05	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 leden) <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	Bevrijdingsdag 09.00 Nordic Sport Geen binnenles	09.00 Nordic Sport Marjolein 10.00 FitnessRun&Walk Jo

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 leden) <i>Wandelen en cursus in vitaliteit tegelijk!</i>	Hemelvaartsdag Geen lessen	09.00 Nordic Sport Marjolein? 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 VitalityWalking #4 (alleen voor leden) <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	09.00 Nordic Sport Marjolein 10.00 FitnessRun&Walk Jose

lees op de volgende pagina de extra informatie!

- **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!

- **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 wo 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.

- **Nieuw!!** Start woensdagavond 25 april: 19.00 – 20.30 uur **Cursus VitalityWalking** (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. Opgave via mail: info@action4vitality.nl. We lopen op deze avonden zonder stokken.

- **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 Angelique.) 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.

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