

Zondag 22 maart 2020

Beste sportleden van Action4Vitality,

Helaas ziet er naar uit dat we na 6 april het nog een aantal weken langer zonder reguliere sportlessen zullen moeten doen. Alle sportlessen zijn nu sinds 15 maart gecancelld. Inmiddels hebben er al 200 deelnemers(!) zich aangemeld voor de speciale INDOOR WhatsApp- groep en de OUTDOOR WhatsApp-groep. (Dit is een andere appgroep dan je eigen reguliere lesuur!)

Als jij je ook aanmeldt voor 1 of beide groepen, ontvang jij ook wekelijks een goede DOE-HET-ZELF WORKOUT, zodat je de komende weken toch nog een beetje aan je vitaliteit kan werken.

DE INDOOR groep heeft al 2 Workouts om te doen en/of af te wisselen, de OUTDOOR inmiddels al 3!

Er zijn inmiddels ook al 2 muziekafspeellijsten, gemaakt door de groep zelf. Hoe leuk!

Je kan je nog steeds aanmelden door mij een berichtje te sturen via WhatsApp, dan krijg je alles opgestuurd.

Ik wens je oprecht heel veel sterkte en gezondheid in deze moeilijke tijd.

Laten we hopen dat dit allemaal snel achter de rug is.

Ondertussen kan jij zelf meewerken door goed voor jezelf te zorgen!

Vroeg naar bed, de juiste hygiënische afspraken, gezonde goede voeding en dagelijks je stappen met 1,5 meter afstand en doe 2- 3x per week 1 van de trainingen.

Zet hem op! Hier moeten we zo vitaal mogelijk door heen komen! Met elkaar!

Veel succes en liefs,

Jo Action4Vitality (06 22256685)

PS: je strippenkaart is sinds 15 maart bevroren.