

## ***Aquasport en Balance nieuwsbrief 15-01***

Hallo allen,

Hier is dan de 1e nieuwsbrief van het jaar 2015.

Met daarin;

- lestijden carnavals en voorjaars- vakantie
- Aqua Fit Kids
- kosten
- Facebook pagina
- regels zwembad

### ***Andere lestijden op zaterdag 14 februari***

*Zaterdag 14 februari is er geen AquaBootcamp!!*

U kunt dan meedoen in de **AquaSlimFit** lessen van 15.30-16.15 uur

In de week van **17 t/m 19 februari** is het **carnavals vakantie**.

Daar het carnavalsweek is onze programmering aangepast.

Het zwembad is dan open tot 20.00 uur. De toegang is dan open vanaf 19.45 uur

Alle lessen van 19.15-20.00 uur vervallen. Deze kunt u inhalen op een van de onderstaande lesuren.

Carnaval is costuums, schmink, er anders uit mogen zien!.. Wij zouden het erg leuk vinden als u enigzins verkleed komt!

Wij passen onze lessen deze week aan het thema carnaval!

In de week van **24 t/m 26 februari** is het **voorjaarsvakantie**.

Ook dan is het zwembad open tot 20.00 uur. De toegang is dan open vanaf 19.45 uur

Wij gaan gewoon door met de lessen maar draaien een aangepast programma!

Alle lessen van 19.15-20.00 uur vervallen. Deze kunt u inhalen op een van de onderstaande lesuren.

**In het rooster van de AquaSlimFit staat dat er deze week vrij is. Wij hebben gewoon les op aangepaste tijden!!**

**Kunt u in deze week echt niet dan kunt u inhalen op andere tijden!**

### **Lestijden 17 februari t/m 26 februari**

- |           |  |
|-----------|--|
| dinsdag   | 20.00-20.45 uur Aquasport              |
|           | 20.45-21.30 uur AquaSlim Fit           |
| woensdag  | 20.00-20.45 uur Aquasport              |
|           | 20.45-21.30 uur Aqua Slim Fit          |
| donderdag | 20.00-20.45 uur Aquasport              |
|           | 20.45-21.30 uur Aqua Bootcamp          |
| zaterdag  | 17.15-18.00 uur Aqua Slim Fit Breezand |
|           | 18.30-19.15 uur Aqua Bootcamp Breezand |

*De week er op is er weer op de gewone tijden les!*

---

### **Aqua Fit Kids voor jou!**

Kinderen krijgen steeds vaker te kampen met overgewicht. Gemiddeld is in Nederland 14% van de jongens en 17% van de meisjes te zwaar.

Dit programma zorgt er voor dat kinderen afvallen zonder dieet! Aqua Fit Kids is speciaal voor kinderen ontwikkeld afslankprogramma.

In dit programma draait het niet om een strikt dieet, maar om met name gezond eten met een gezonde leefstijl.

Onder begeleiding van een professionele Aquasport instructrice en een dieëtiste worden de kinderen op een

enthousiaste, gezellige en uitdagende manier gemotiveerd om een gezonde leefstijl te volgen. We streven gedurende het hele programma naar plezier, conditie, zelfvertrouwen een gezond eetpatroon op basis voor een gezonde toekomst!! Ouders en verzorgers betrekken we bij het programma!

### ***Wat houdt Aqua Fit kids precies in?***

- samenwerken aan een gezonde leefstijl
- voedingsworkshops met gezonde leuke recepten en ideeën
- 2x per week lekker bewegen in het zwembad
- het zwembad wordt privé afgehuurd
- persoonlijke aandacht voor ieder kind
- 3x een professioneel weegmoment (start-, tussen- en eindmeting)

### ***Voor wie is Aqua Fit Kids?***

- voor kinderen met overgewicht die;
- kunnen zwemmen( minimaal zwemdiploma A en B)
- hun conditie en zelfvertrouwen willen verbeteren
- graag gewicht willen verliezen
- leeftijd 8 t/m 14 jaar ( jonger of ouder in overleg)

6 weken lang

**Introductieprijs € 35,-**

**Is eigen bijdrage, overige wordt vergoed door de verzekering!**

zie de website [www.slim-fit.nu](http://www.slim-fit.nu) voor verdere informatie betreft vergoeding van de verzekering

**Inschrijven via: [www.slim-fit.nu](http://www.slim-fit.nu) / E-mail: [info@slim-fit.nu](mailto:info@slim-fit.nu) / Tel: 0634305194**

*Of vraag via deze weg om meer informatie*

*Bij voldoende deelname starten wij na Pasen*

---

### **Betaling**

Heeft u nog niet betaald?! Dan kunt u dit op onderstaande wijze voldoen. Betaling dient voor **16 februari** gedaan te zijn. U kunt voor of na de les gepast betalen middels een enveloppe met naam en adres en leestijd erop. U krijgt dan een bewijsje van ons retour!! Bewaar deze goed! U kunt het ook overmaken op **NL39INGB0006141067**

t.n.v. **D.Smits** o.v.v. **Aquasportlessen**..... (en dan de maand)

*Alle AquaSlimFit deelnemers krijgen de factuur toegestuurd per mail.*

---

### **Facebook**

**Aquasport en Balance** kunt u ook volgen op onze Facebook pagina "**Aquasport en Balance**". Daarop plaatsen wij wekelijks onze nieuwtjes.

Met; wat we gaan doen in de les, of gedaan hebben, aquasport materialen, roosterwijzigingen, tips voor voeding, ademhaling, oefeningen, apps, vakantie, websites ed.

De moeite waard om deze regelmatig te bezoeken!

---

Let u nog even op het volgende :

-Het zwembad gaat voor de 1<sup>e</sup> les om 19.00 uur open.

Bent u in de 2<sup>e</sup> les dan bent u vanaf **19.50 uur** van harte welkom in het zwembad dit ivm verstoring van de 1<sup>e</sup> les

-Maak gebruik van de kaartjes uit het bakje **IN** en doe deze daarna in het bakje **UIT**.

**-U kleding en schoenen kunt u opbergen in de kluisjes. Laat u deze alstublieft niet hangen in de kleedhokjes, de groep voor of na u wil zich ook graag kunnen omkleden!**

*Waardevolle spullen kunt u kwijt op de stoelen langs het zwembad of op de tafel.*

*Schoenen mogen niet in 't zwembad!*

-Bidon of waterflessen kunt u langs de zwembadrand plaatsen om te gebruiken tijdens of na de lessen.

Eten is niet toegestaan in t zwembad.

Vergeet u niet te drinken na de les?! U heeft ongemerkt veel vocht in t water verloren.

-Shampoo of douchegel mag alleen gebruikt worden in douches bij de kleedruimtes!

-Bent u klaar met de lessen en aankleden checkt u even of u alles meeheeft?! Afval kan in de daarvoor bestemde prullenbakken.

-Kunt u een keer niet dan kunt u altijd inhalen op een andere tijd maar geef dit ivm de grote van de groepen even door!

We danken u vriendelijk voor u begrip.

De volgende nieuwsbrief komt voor de laatste les van dit seizoen uit

U kunt zich nu al opgeven voor de volgende 10weeks programma!

Tot in 't water!

**Desirée Smits**

**Aquasport en Balance**

[www.aquasportenbalance.nl](http://www.aquasportenbalance.nl)

[aquasportenbalance@outlook.com](mailto:aquasportenbalance@outlook.com)

06-20493228

**Wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Dan kunt u deze afmelden via [aquasportenbalance@outlook.com](mailto:aquasportenbalance@outlook.com).**

**U krijgt dan een laatste bericht retour dat u bent afgemeld.**