

Aquasport en Balance nieuwsbrief 15-02

Hallo allen,

We zijn alweer in de laatste week beland van ons 10 weeks Aquasportprogramma

Dus hoogtijd voor een nieuwsbrief! Met daarin;

- 1 extra lesdag om in te halen
- start nieuwe reeks Aquasportlessen
- lestijden
- Aqua Fit Kids
- Aqua Bootcamp
- Aqua Slim Fit
- kosten
- Facebook pagina
- regels zwembad

1 extra lesdag om in te halen

Daar de afgelopen weken zoveel mensen lange tijd geveld werden door de griep hebben wij besloten 1 extra lesavond te geven! En wel op **donderdag 19 maart!!** We geven u de mogelijkheid om op deze avond een les in te halen. U kunt deze week ook nog inhalen. Houdt u er rekening mee dat de lessen vol en druk zijn door de vele inhalers.

Dinsdag 17 maart en woensdag 18 maart is er geen les!

Lestijden donderdag 19 maart

19.15-20.00 uur Aqua Slim Fit
20.00-20.45 uur Aquasport
20.45-21.30 uur AquaBootcamp

Start nieuwe reeks Aquasportlessen

Vanaf **dinsdag 24 maart** starten we weer met een nieuwe reeks Aquasporten

Om overvolle lessen te voorkomen dient u zich van te voren op te geven voor de 10 weeksprogramma.

Zodat wij weten wie er waar en wanneer komt en wij niet voor de verassing voor een overvol bad van 40 personen staan!

Wilt u gezellig iemand meenemen voor een proefles? Geef dit dan door! U kunt dit doen door te mailen naar onderstaand

mailadres of te bellen naar onderstaand telefoonnummer. Mailt u dan krijgt u van ons een bevestigingsmail zo dat u weet in welke les u bent ingedeeld. **Vol=vol**

Lestijden zwembad Ooghduyne Julianadorp

dinsdag	woensdag
19.15-20.00 uur Aquasport	19.15-20.00 uur Aqua Fit Kids
20.00-20.45 uur Aquasport	20.00-20.45 uur Aquasport
20.45-21.30 uur AquaSlim Fit	

Donderdag

19.15-20.00 uur Aqua Slim Fit
20.00-20.45 uur Aquasport
20.45-21.30 uur Aqua Bootcamp

Lestijden zwembad Den Kriek Breezand

zaterdag
17.00-17.15 uur Aqua Fit kids
17.15-18.00 uur Aqua Slim Fit
18.30-19.15 uur Aqua Bootcamp

Kosten Aquasportlessen

10 weeks Aquasportprogramma

1x per week Aquasportles € 50,-
2x per week Aquasportles € 70,-
per keer € 7,50

De meivakantie en Hemelvaart valt uit, de lessen vervolgen hierna gewoon verder.

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 diëtiste 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

6weken lang **Introductieprijs € 35,-**

Is eigen bijdrage, overige wordt vergoed door de verzekering!

zie de website www.slim-fit.nu voor verdere informatie betreft vergoeding van de verzekering

Inschrijven via: www.slim-fit.nu / E-mail: info@slim-fit.nu / Tel: 0634305194

Of vraag via deze weg om meer informatie Bij voldoende deelname starten wij na Pasen

Aqua Bootcamp

In januari zijn wij in zwembad Den Kriek Breezand gestart met een kleine maar enthousiaste groep deelnemers!

Er is nog plek! En t tijdstip zorgt er voor dat u goed aan uw avond begint!

U kunt altijd een proefles meedoen om te kijken of u het wat vindt.

In Breezand maken wij gebruik van het hele zwembad dus ook het diepe gedeelte! Dit zorgt er weer voor vele nieuwe uitdagingen!!!

Durf jij deze uitdaging aan?!

Wat is Aqua Bootcamp?

Aqua Bootcamp is hard werken in 't water, uitdagend en afwisselend , afzien, diep gaan, samenwerken, doelmatig, kortom het beste uit jezelf willen halen!!

Aqua Bootcamp

- Verbetert je conditie
- Verbetert je longcapaciteit
- Vergroot je spierkracht
- Vergroot je zwemvermogen
- Zorgt voor een goede vetverbranding
- heeft weinig impact op de gewrichten

De warmte in combinatie met de opwaartse druk van het water en de oefeningen zorgen ervoor dat deze sport nagenoeg blessurevrij is en de kans op overbelasting van spieren en gewrichten zeer gering is. In het water is men namelijk gewichtloos, dus nauwelijks last van gevoelige gewrichten.

Wij maken gebruik van diverse materialen, gewichten, waterweerstand, zwemtechnieken en elkaar! En alle spiergroepen komen aan bod!

Voor wie is Aqua Bootcamp?

Het is voor de fanatieke sporter maar ook voor de beginner op zoek naar een nieuwe uitdaging! Een ieder wordt flink moe getraind op zijn eigen niveau!!

Ook mensen met overgewicht bewegen makkelijker in t water en kunnen zo prima meedoen.

Weet u nog niet zeker of t wat voor u is, geef u dan nu op voor een gratis proefles! Heeft u blessures dan raden wij u aan contact op te nemen met uw arts of therapeut of u hieraan kan deelnemen.

waar: zwembad Oogduyne te Julianadorp zwembad Den Kriek te Breezand

donderdag 20.45-21.30 uur

zaterdag 18.30-19.15 uur

meenemen:

badkleding, handdoek, zwembril, eventueel badmuts

kosten AquaBootcamp

1x per week € 65,-

2x per week € 80,-

per keer € 8,50

Aqua Slim Fit Samen afslanken in 10 weken

Wil je binnen tien weken je overtollige kilo's kwijt raken? Op een verantwoorde manier en onder begeleiding van een officiële diëtist en een professionele sportinstructrice?

Doe dan mee met de groepscursus Aqua Slim Fit bij zwembad Oogduyne te Julianadorp of zwembad Den Kriek te Breezand

Je herkent het vast wel: ongemerkt ben je in de loop der jaren wat kilo's aangekomen en het lukt niet om deze er weer af te krijgen. Dit is het moment om het aan te pakken!

Wij bieden u:

- 2x keer per week een professionele Aquasportles onder begeleiding van een professioneel zweminstructrice in zwembad Oogduyne te Julianadorp of zwembad Den Kriek
 - * U sport in een groep met gelijkgestemden met dezelfde doelstelling.
 - * De beweging wordt persoonlijk afgestemd op uw tempo
 - * Wekelijks professioneel wegen, vetpercentage en spiermassa bepalen, bloeddrukcontrole, omtrekmaten en BMI
 - * Eens in de twee weken een groepsbijeenkomst waarbij de diëtist u bijschoolt op het gebied van gezonde voeding.
 - * Individuele intake bij de diëtist met persoonlijk voedingsadvies
 - * Uw privacy wordt gewaarborgd.

Voor wie?

- * Voor mannen en vrouwen, jong en oud.
- * Voor iedereen die aan zijn of haar conditie wil werken
- * Voor iedereen die gezond wil afvallen en er slanker uit wil zien
- * Voor iedereen die toe is aan een nieuwe lifestyle

waar zwembad Oogduyne te Julianadorp

zwembad Den Kriek te Breezand

dinsdag en donderdag

zaterdag

kosten € 195,- waarvan een gedeelte wordt vergoede door de verzekering

Start: Dinsdag 14 april

Dit is hét moment om te beginnen!

Schrijf u snel want vol=vol! Inschrijven via: www.slim-fit.nu / E-mail: info@slim-fit.nu / Tel: 0634305194

Of vraag via deze weg om meer informatie

Betaling

Helaas hebben er een aantal mensen nog niet betaald

Wij verzoeken u dringend dit deze week te doen!! Dan kunt u dit op onderstaande wijze voldoen.

U kunt voor of na de les gepast betalen middels een enveloppe met naam en adres en lestijd erop.

U krijgt dan een bewijsje van ons retour!! Bewaar deze goed!

U kunt het ook overmaken op **NL39 INGB 0006 1410 67**

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^e les om 19.00 uur open.

Bent u in de 2^e les dan bent u vanaf **19.50 uur** van harte welkom in het zwembad dit ivm verstoring van de 1^e 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 meivakantie uit

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

Tot in 't water!

Desirée Smits

Aquasport en Balance

www.aquasportenbalance.nl

aquasportenbalance@outlook.com 06-20493228

Wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Dan kunt u deze afmelden via aquasportenbalance@outlook.com.

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