

Hallo allen,

Hier is dan de 1e nieuwsbrief van het jaar 2016



Met daarin;

- lestijden voorjaarsvakantie
- extra lestijd ivm brand Ooghduyne
- betaling
- Aqua Slim Fit
- start nieuwe lessen na de Pasen
- kosten
- Facebook pagina
- Amsterdam City Swim 2016

Voorjaarsvakantie

In de week van **27 februari t/m 6 maart** is het **voorjaarsvakantie**.

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

Alle lessen in zwembad Den Krieck vervallen deze week !

De Aqua Slim Fit les van woensdag 2 maart kunt u inhalen op een van de onderstaande lesuren in zwembad Het Heersdiep te Den Helder. Voor de overige Aquasportlessen in zwembad Den Krieck gaan wij een weekje langer door!

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

Lestijden 29 februari t/m 5 maart

Zwembad Het Heersdiep te Den Helder

maandag 19.00-19.45 uur Aquasport

19.45-20.30 uur Aquasport

20.30-21.15 uur Aqua Slim Fit

donderdag 19.00-19.45 uur Aqua Slim Fit

19.45-20.30 uur Aquasport

20.30-21.15 uur Aqua Bootcamp

De week er op is er weer op alle dagen les!

De lessen gaan door t/m zaterdag 19 maart!!

Zaterdag 26 maart is er nog een extra les ivm niet doorgaan zaterdag 5 maart

16.30-17.15 uur Aqua Bootcamp

17.15-18.00 uur Aquasport

Een ieder kan hieraan deelnemen!

Extra lessen ivm niet doorgaan laatste les week brand zwembad Ooghduyne

Daar er door de brand in zwembad Ooghduyne op dinsdag 15 december en donderdag 17 december geen les kon worden gegeven halen we deze in op;

Maandag 21 maart

19.00-19.45 uur Aquasport

19.45-20.30 uur Aquasport

Donderdag 24 maart

19.00-19.45 uur Aquasport

19.45-20.30 uur Aqua Bootcamp

Deze lessen zijn er speciaal voor de deelnemers van de decembergroep!

Geeft u zich op voor deze lessen dan weten wij hoeveel mensen wij kunnen verwachten!

Na de Pasen starten wij weer met een nieuwe serie van 10 lessen Aquasport

U dient zich opnieuw op te geven voor alle lessen!!!

Betaling

Heeft u nog niet betaald?!

Dan kunt u dit op onderstaande wijze voldoen.

Betaling dient voor **1 maart** gedaan te zijn.

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)

Aqua Slim Fit

Het *Aqua Slim Fit* programma is dit jaar goed van start gegaan!

U kunt inmiddels op 4 verschillende lestijden en 2 locaties deelnemen aan de *Aqua Slim Fit*lessen.

Heeft u nog lessen in te halen dan kunt u dat t/m 19 maart doen!

Inmiddels is ook de factuur verzonden en niet iedereen heeft deze nog betaald, vergeet u dit niet!

De laatste lesdag ligt voor ieder van u nog de aanvulling van de lesmap klaar, indien u deze nog niet heeft meegenomen. Deze staan alle op naam.

De 1^e aanvulling is uitgedeeld heeft u deze nog niet ontvangen geeft u dit dan even door.

De 2^e aanvulling kunt u eind volgende week verwachten.

Over de start van het nieuwe en vervolg programma *Aqua Slim Fit* krijgt u alle informatie in de laatste week te horen.

10 weken Aquasporten

We starten op **donderdag 31 maart 2016**

Bij voldoende deelnemers gaan de lessen door.

U dient zich opnieuw op te geven voor alle lessen!!!

Lestijden

Maandag

Zwembad Het Heersdiep Den Helder

19.00-19.45 uur Aquasport

19.45-20.30 uur Aquasport

20.30-21.15 uur Aqua Slim Fit

Woensdag

Zwembad den Kriek Breezand

20.00-20.45 uur Aqua Slim Fit

Donderdag

Zwembad Den Kriek Breezand

9.00-10.00 uur Aquasport

Zwembad Het heersdiep Den Helder

19.00-19.45 uur Aqua Slim Fit

19.45-20.30 uur Aquasport

20.30-20.15 uur Aqua Bootcamp



Zaterdag

Zwembad Den Kriek Breezand

15.45-16.30 uur Aquasport

Deze les vervalt ivm tekort deelnemers!

Mochten er weer voldoende zijn starten

wij deze weer!

16.30-17.15 uur Aqua Bootcamp

17.15-18.00 uur Aqua Slim Fit



Kosten

1x per week Aquasporten € 50,-

2x per week Aquasporten € 70,-

1x per week Aqua Bootcamp € 65,-

2x per week AquaBootcamp € 80,- in combi met Aquasporten is mogelijk

Inhalen kan op de andere uren in beide zwembaden. U dient dit wel van te voren door te geven ivm de ruimte in het bad is er beperkte deelname per les.

Voor zwembad Het Heersdiep ontvangt u een pasje op naam.

Voor de nieuwe serie ontvangt u de 1^e lesweek weer een nieuw pasje.

Let op!! Het oude pasje is voor de nieuwe serie niet meer geldig!!

Na uw opgave krijgt u persoonlijk van ons mail terug! Heeft u binnen een paar dagen nog niets ontvangen kunt u ons bereiken op onderstaand nummer.

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, recepten en tips voor voeding, ademhaling, oefeningen, apps, vakantie, websites ed.

De moeite waard om deze regelmatig te bezoeken!

Amsterdam City Swim 2016

Op *zondag 11 september* zwemmen wij voor de 2^e keer door de grachten van Amsterdam ten bate van **Stichting ALS**



Vorig jaar deed Desirée dit alleen....

Dit jaar zwemmen wij voor **team ALS Margriet**

Wij stellen ons even aan u voor;

-Desirée Smits

Aquasport instructrice

Water is haar passie!

Dit mooie initiatief voor de Stichting ALS is een pracht doel om voor te zwemmen!

-Lynke Bijpost 20 jaar

Dochter van Desirée en Harrie

Studeert dit jaar af in Marketing en Communicatie en gaat vanaf augustus Hotel &Event management aan de TIO in Amsterdam studeren

Vorig jaar mee als coach van Desirée en dit jaar doet ze zelf mee!

-Beike Bijpost 15 jaar

Zoon van Desirée en Harrie

Zit in 3^e jaar Clusius College in Schagen

Gaat het dit jaar gewoon doen!

-Barbara Smits

Lerares en woonachtig in Maastricht

Zusje van Desirée

Had vorig jaar laten vallen het ook wel te willen doen.....en doet dit jaar mee!!

Wij zwemmen voor **team ALS Margriet**. Margriet Slijkerman in de zomer van 2014 is overleden aan de verschrikkelijke ziekte ALS. Wij gaan door met haar strijd voor ALS!!



Op de pagina van de Amsterdam City Swim vind u ons onder deelnemers <https://www.amsterdamcityswim.nl/deelnemers/als-margriet-desiree-smits/> alle 4 weer terug!

Ook dit jaar hebben wij weer een speciale evenement **Aquasporten tbv ALS** Meer informatie daarover vind u weer terug in onze volgende nieuwsbrief Wij houden weer een trainingsdagboek bij middels ons deelnemers pagina en ook via Facebook

Na de voorjaarsvakantie gaat onze speciale Facebook pagina **Team ALS Margriet** de lucht in en kunt u ons volgen op weg naar Amsterdam City Swim 2016 !!

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.