



## VERNIEUWDE HEALTHLIFE

Met mijn handen onder de verf maak ik deze HEALTHLIFE, want de nieuwe locatie is een feit. We zijn druk aan het klussen om er een pracht van een Soester Health Club van te maken.

Aan het plekje kan het niet liggen. Onze Soester Health Club is gevestigd in 't Paviljoen op het tennispark van LTC Soestdijk aan de **Schrikslaan 1 te Soest**. Het is een werkelijk idyllische plek, waar we je **vanaf 29 juni** heel graag verwelkomen.

(Zie de plattegrond)

**Dus let op: vanaf 29 juni verhuist HEALTHY LIFE met alle activiteiten naar 't Paviljoen.**



Verder in deze Healthlife:

- nieuwe lessen
- introductieles rug-schouder-nek Fit
- nieuwe website
- vakantie
- aanbieding

### NIEUWE LESSEN

Onze **Perfect Pilates** lessen zijn er al in de  
-gewone vorm  
-als slankles  
-voor 55+ en 65+

Vanaf **30 juni** starten we met **zwangerschaps-pilates**

Deze Pilates vorm is bij uitstek geschikt voor de zwangerschap. Het bereidt je lichaam goed voor op de zwangerschap en op de bevalling, ook helpt het je om sneller te herstellen na de bevalling. Verder is er tijd om na afloop van de les nog even wat te drinken en met de andere moeders in spe na te praten.

Deze les is op dinsdagavond van 19.15 uur-20.15 uur.

En vanaf **13 juli** starten de **Rug-Schouder en Nek Fitlessen**.

(zie verder onder het hoofdstuk 'introductieles Rug-Schouder-Nek Fit')

## **INTRODUCTIELES RUG-SCHOUDER-NEK-FIT**

Op 6 juli is de introductieles voor het nieuwe Rug-Schouder-NekFit programma (RSN). Uiteraard is deze avond in 't Paviljoen. ( een goede reden om ons nieuwe onderkomen te bekijken.)

We beginnen om 20.15 uur en het duurt tot ± 21.30 uur.

Het RSN programma is het allereerste therapeutische programma in groepsverband.

Het is voor iedereen, die:

\* Rug- schouder of nekklachten heeft, of RSI (CANS). Het RSN-Fit programma is zeer aan te raden bij hernia en whiplash

\* Zijn/haar houding wil verbeteren

\* Een zittend beroep heeft

\* Wil starten met fitness, maar weinig ervaring heeft.

Wanneer je meer mensen kent, die last hebben van hun rug, schouders of nek vertel ze van deze introductie avond. Het kan ook voor hen van erg veel betekenis zijn.

Deze avond is ter informatie en om al wat oefeningen te ervaren.

Er zijn geen kosten aan verbonden.

Aanmelden via: [info@healthylifesoest.nl](mailto:info@healthylifesoest.nl) of telefonisch: 035-6035345

## **NIEUWE WEBSITE**

Hierover hoef ik niet veel te vertellen. Kijk maar gewoon.

Wat wel erg leuk is om te vermelden is dat onze zoon Yannick de illustraties heeft gemaakt.

Wij zijn er heel trots op: [www.healthylifesoest.nl](http://www.healthylifesoest.nl)

Met de nieuwe website hebben we ook een nieuwe emailadres:

[info@healthylifesoest.nl](mailto:info@healthylifesoest.nl). Het oude emailadres komt per 29 juni te vervallen.

## **VAKANTIE**

We gaan er lekker even tussen uit van 25 juli t/m 14 augustus

Wil je een vakantie advies voor voeding of oefeningen, maak dan een afspraak.

Je krijgt dan een persoonlijk advies mee.

## **AANBIEDING:**

Bij afname van 3 bussen voedingsshake krijgt u een doos repen t.w.v. €14,75 GRATIS.

Met veel gezonde groeten,  
Hester en Michael