

## NIEUWSBRIEF OKTOBER

Een herfstige Healthlife met verfrissende nieuwe activiteiten in de Soester Health Club:

- Relaxercise
- Zwangerschapspilates
- Individueel trainen

### **RELAXERCISE**

Een heerlijk ontspannen nieuwe activiteit bij de SHC (Soester Health Club), want: ontspannen kun je leren. En waar kan dat nu beter dan in ons rustgevende Paviljoen.

Relaxercise is een combinatie van therapeutische ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen, Pilates en stretching.

Deze aspecten komen elke les aan bod. Door regelmatig de les te volgen ga je de oefeningen in je dagelijkse leven toepassen en wordt ontspannen en de voor jou juiste keuzes maken steeds gemakkelijker en natuurlijker.

En het is een heerlijke les om te volgen. Relaxercise is een cadeautje aan jezelf.

Er is een **OPEN LES RELAXERCISE** op dinsdag 3 november van 20.15-21.15 uur en op donderdag 5 november van 20.15-21.15 uur.

De open les kost ter introductie €5,-.

De lessen Relaxercise starten op dinsdag 10 november van 20.15-21.15 uur.

Wil je een van deze open lessen volgen, geef je dan zo spoedig mogelijk op. Er is plaats voor 10 deelnemers per les en vol=vol.

### **ZWANGERSCHAPSPILATES**

Voor een fitte en actieve zwangerschap. De les zwangerschapspilates is een nieuw ontwikkelde cursus waarin de basis principes van Pilates worden toegepast. Het is verantwoorde lichaamsbeweging voor zwangeren, waarbij de nadruk ligt op:

Algehele fitheid

Voorkomen van bekkenklachten/instabiliteit

Behouden van een gezond gewicht

Vorbereiden op de bevalling

Verder is Zwangerschapspilates ook een heerlijk moment om voorafgaand aan de les tijdens het ontbijt of na afloop met een kopje thee te praten met de andere moeders (in spe).

Om een idee te geven wat Zwangerschapspilates is, geven wij op dinsdag 3 november van 19.00-20.00 uur en op vrijdag 6 november van 09.00-10.00 uur een **OPEN LES ZWANGERSCHAPSPILATES**.

Kosten voor de introductielessen zijn € 5,- per les.

De zwangerschapslessen starten vanaf dinsdag 10 november van 19.00-20.00 uur en vanaf vrijdag 13 november van 09.00-10.00 uur.

#### INDIVIDUEEL TRAINEN

Een fantastische nieuwe mogelijkheid bij de SHC.

Wil je een keer een les met alle aandacht op jou gericht dan kan dat vanaf nu:

Individueel trainen of met een duo.

Wij raden een individuele trainingssessie aan bij lichamelijke klachten of wanneer je de trainingpunten op de I wilt zetten.

Je krijgt een op maat gemaakt trainingsprogramma. Onder persoonlijke begeleiding voer je de oefeningen uit en word je doorlopend gecontroleerd.

Een individuele les duurt 45 minuten en kan ook met z'n tweeën worden afgesproken.

Kosten voor een individuele/duo les zijn € 55,-

Wij zijn heel enthousiast over onze nieuwe activiteiten en hopen natuurlijk dat jij dat ook bent. Heb je hier vragen over of heb je zelf een leuk idee voor een activiteit of workshop neem dan contact met ons op. Wij horen dat graag.

Met een healthy groet,

Hester en Michael