



NIEUWSBRIEF

April 2011

Met:

- Nieuw gezicht: Mandy de Jong
- Vooraanmelding Slank & Fit september
- Vooraanmelding Latin Moves september
- Vakanties en vrije dagen
- Een zeer geslaagde Wereld Gezondheidsdag op 7 april

NIEUW GEZICHT OP DE SHC:

Ik ben erg blij om te kunnen vermelden dat Mandy de Jong ons komt versterken op de club. Tot aan de zomervakantie zal Mandy zeer regelmatig op de club zijn voor hulp op allerlei gebied. Na de zomervakantie gaat Mandy meerdere taken op zich nemen, zoals het geven van voedingsadviezen en de daarbij horende begeleiding. Gezamenlijk gaan we de activiteiten op de club uitbreiden. Uiteraard houden we jullie volledig op de hoogte, maar denk maar in de richting van 'sportief koken' en kinderfeestjes. Wil je al wat meer informatie bel of mail gerust.

SLANK & FIT CURSUS

Er is erg veel vraag naar een nieuwe Slank & Fit cursus. In verband met alle vakanties en vrije dagen starten we weer met een nieuwe 10- delige cursus vanaf donderdag 8 september.

Je kunt je via vooraanmelding vast inschrijven. Het biedt 2 voordelen:

- 1) je bent verzekerd van een plek
- 2) je hebt €10,- korting

Er is plek voor 8 deelnemers.

Tijd: van 19.30-21.30 uur.

Kosten: € 165,-

Bij voorinschrijving € 155,-

LATIN MOVES

Ook voor deze cursus lopen de aanvragen al weer binnen. We starten weer met een nieuwe swingende cursus op zaterdag 3 september. Je kunt je nu al aanmelden voor een 5-delige cursus of direct doorlopend voor de 10-delige cursus.

Er is plek voor 8 deelnemers.

Tijd: 09.30-10.30 uur met, voor de liefhebber, voorafgaand om 09.00 uur het ontbijt.

Kosten: **5-delige cursus:** € 55,-

Bij voorinschrijving: € 52,50

10-delige cursus: € 110,-

Bij voorinschrijving: € 105,-

Voorwaarde is wel dat je inschrijving en betaling binnen zijn voor 1 juli.

Betaling kan via bankoverschrijving:

(geef via mail wel aan dat je je hebt ingeschreven)

Rabo 123.055.865 tnv Healthy Life te Soest of via pin op de club.



VAKANTIES EN VRIJE DAGEN

Een heerlijke tijd ligt voor ons met uitlopende bomen, bloesem, zon en veel vrije dagen. Dat betekent dat ook de club af en toe gesloten zal zijn. Hierbij alle data op rij, dat er geen lessen zijn:

Maandag 25 april

Dinsdag 3 mei t/m vrijdag 6 mei

Donderdag 2 juni

Maandag 13 juni

Zomervakantie van 23 juli t/m 14 augustus.

WERELD GEZONDHEIDSDAG 7 APRIL BIJ C1000

Samen met de C1000 van de Graaf uit Soest-Zuid hebben wij de Wereld Gezondheidsdag op 7 april tot een geslaagde dag gemaakt voor de kinderen van groep 8 van de Ludgerusschool. Een heel erg leuk initiatief om de kinderen meer bewust te maken wat gezondheid nu eigenlijk is. Na een hartelijk welkom begonnen we de dag met een warming-up voor de winkel, daarna kregen de kinderen een korte uitleg over voeding om vervolgens met hun boodschappenlijstje en boodschappenmandje de C1000 door te struinen op zoek naar de ingrediënten voor hun menu. Mandy de Jong ging daarna met de kinderen koken om uiteindelijk de maaltijd gezamenlijk op te eten.

Van alle deelnemende kinderen, begeleiders en C1000 kregen we te horen dat ze het heel erg leuk hebben gevonden en ook Mandy en ik hebben er erg van genoten. Foto's zullen binnenkort op de site staan.

Een zeer zonnige lentegroet, Hester