



HEALTHLIFE december 2010

Het einde van het jaar nadert met rasse schreden, de winter valt in en het beloofd een strenge winter te worden. Maar... in 't Paviljoen is het gezellig en zijn we voorbereid op een mooi winterseizoen.

In deze nieuwsbrief:

- Kerstvakantie en lessen
- Nieuwe lessen en activiteiten in januari
- Krachttraining
- Enquete
- Mededelingen schrift
- Afmelden
- Tariefaanpassing
- Meten en wegen bij C100
- Aanbiedingen

KERSTVAKANTIE EN LESSEN

De kerstvakantie valt dit jaar anders dan andere jaren. De SHC is voor lessen en voedingsadvies open t/m 24 december. Tussen kerst en oud en nieuw, van 27 t/m 31 december, zijn wij gesloten. De lessen starten weer vanaf 3 januari 2011!!!

NIEUWE ACTIVITEITEN EN LESSEN

Vanaf januari 2011 starten er weer nieuwe lessen, workshops en cursussen.

Op **zaterdag 15 januari** start er een nieuwe cursus **Latin Moves** voor 5x.

Een heerlijke swingende les, waarin je werkt aan conditie, coördinatie en Genieten. Vraag de deelnemers van de laatste serie en hoor hun enthousiaste reacties. Een echte aanrader!!!

Tijdstip : 09.30-10.30 uur (met vooraf een ontbijt)

Tarief : € 55,- voor 5x

Op donderdag 20 januari start de nieuwe Cursus Slank & Fit.

Een cursus, die je de feiten leert over voeding en training. Wat werkt nu echt om af te slanken en slank te blijven. Een cursus, die je helpt op weg naar een slanker, fitter en vooral ook gezonder lichaam. De cursus Slank & Fit werkt echt!!!Elke cursusavond bestaat uit een deel (30-45 minuten)theorie en een deel (60 minuten)training.

Tijdstip: 19.30-21.15 uur

Tarief: € 165,- voor 10x

WORKSHOP Pilates Extra op vrijdag 14 en 28 januari.

Een workshop waarin Tai-Chi, Yoga, Pilates en Pilates Bodyshape worden gecombineerd met veel aandacht voor alle oefeningen. Intensief en toch rustig.

WORKSHOP Relaxercise op vrijdag 4 februari .

Een workshop waarin je leert om te ontspannen, met veel aandacht voor de ademhaling.

Tijdstip van de workshops: 09.00-11.00 uur (met thee na afloop)

Tarief: Per workshop € 30,-

2 workshops : € 50,-

De cursussen en workshops zijn ook open voor leden buiten de SHC, iedereen is van harte welkom!!!

Voor elke cursus/workshop geldt:

Minimaal aantal deelnemers: 5

Maximaal aantal deelnemers: 8

Leuk als je meedoet!!!

KRACHTTRAINING

Bij krachttraining gaat de gedachte snel uit naar bodybuilders en enorme spierbundels. Omdat krachttraining erg belangrijk is voor ons lichaam vertel ik er daarom graag meer over.

De meeste sporters denken dat 'cardio'training, zoals bv. wandelen, fietsen, roeien en hardlopen de meeste vetten verbrandt. Dit is een misverstand. Energie ligt in je lichaam opgeslagen in de vorm van vet. Spieren zijn 'grootverbruikers' van energie. Hoe meer spiermas-

sa je hebt, hoe hoger het verbruik van energie. Spiermassa ontwikkel je door krachttraining, dat is training met hoge weerstand en dan bij voorkeur training met eigen lichaams weerstand. Het beste is dus: eerst spierkwaliteit verbeteren en dan de spieren lekker lang laten bewegen!

In de Slank en Fit cursus leer je hier alles over.

ENQUETE

We hebben erg veel enquetes terug gekregen, hier zijn we heel blij mee!!!

Alle enquetes moeten nog verwerkt worden en de uitslag daarvan krijg je binnenkort doorgestuurd.

SCHRIFTJE

Naast de enquête kun je ook je bevindingen, opmerkingen, uitspraken, ideeën en anekdotes in het schrift schrijven. Het schrift ligt op de tafel en wacht op jullie inbreng. Dus: heb je een heerlijke of enerverende les gehad en wil je dat even kwijt... laat het schrift het weten!!! Maar ook als je iets leuks te melden hebt, een lekkere shake hebt gegeten of juist iets te klagen... maak het schrift deelgenoot!!!

AFMELDEN

Natuurlijk doe je dat bijna nooit, maar als je dan toch echt een keer niet kunt, ziek bent of lekker even met vakantie gaat laat me dit weten. En... doe dit via email.

Geef aan: 1- de les die je volgt
 2- vanaf wanneer je niet komt EN
 3- wanneer je weer in de les aanwezig bent.

Alleen op deze manier kan ik een kaart tijdelijk stopzetten. Hou er rekening mee dat een kaart 6 maanden geldig is en wanneer je regelmatig zonder schriftelijk af te melden niet komt dan kan je kaart verlopen, en dat zou zonde zijn.

TARIEFAANPASSING

Alle tarieven worden m.i.v. januari 2011 licht verhoogd. In 't Paviljoen (op de zaal deur) vind je alle nieuwe prijzen.

METEN en WEGEN bij het C100 VOEDINGSADVIES

Voor een optimaal afslankresultaat is het belangrijk om naast een goed voedingsadvies de resultaten in de gaten te houden. Vanaf 1 januari 2011 zijn de richtlijnen hiervoor:

- Bij de slank en Fit cursus zijn de metingen inclusief
- Bij het Herbalife voedingsprogramma (maandelijks een basisprogramma) zijn de metingen inclusief
- De overige afspraken voor het meten en wegen met de daarbij behorende coaching kosten € 18,- per afspraak.

AANBIEDING

Breng je t/m 24 december een nieuw lid aan dan krijg je naast je bonusles ook nog een verwenpakket.

En een nieuw lid kan op vertoon van de laatste flyer een starterskaart aanschaffen voor € 39,50 i.p.v. € 45,-

Kortom... leuk voor iedereen!!!

SLANKE DEN AANBIEDING

Fiberbond zorgt op een natuurlijke manier voor een verminderde opname van verzadigd vet van 25%.

Thermojetics kruidendrank/thee zorgt voor een verhoogde (vet)verbranding. Een combinatie helpt bij afslanken en is een absolute aanrader voor de feestdagen.

1x Fiberbond + 1x Thermojetics kruidendrank naar keuze

Normaal: € 54,30

Nu: € 45,00

GEZONDHEIDSAANBIEDING

3x Herbalife Formule 1 voedingsshake in elke smaak van € 135,60 voor € 120,-

Heel fijne feestdagen en een Gezond & Fit 2011 gewenst

Met een winterse groet,

Hester en Michael