



# NIEUWSBRIEF

Juni 2011

Een zomerse nieuwsbrief met veel leuke en boeiende informatie:

- vakantie
- zomerrooster
- de nieuwe kinderfeestjes
- voorstellen Mandy de Jong
- nieuwe lessen, waaronder Triple Training en workshops na de vakantie

## VAKANTIE

Ook dit jaar gaan we er weer even tussenuit. Van 23 juli t/m 14 augustus is de club gesloten. Op maandag 15 augustus starten we weer vol energie.

## ZOMERROOSTER

Van 4 juli t/m 22 juli is er vanwege de vakantietijd een aangepast rooster. Lees het goed door, de avondlessen hebben een andere aanvangstijd!!!

Maandag:	09.00-10.00 uur Pilates
	19.30-20.30 uur Pilates-Rugtraining
Dinsdag:	09.00-10.00 uur Pilates
	19.30-20.30 uur Pilates-Rugtraining
Woensdag	09.30-10.30 uur Rug-Schouder-Nek-training
	19.30-20.30 uur Slankles
Donderdag	09.00-10.00 uur Slankles

## NIEUW: KINDERFEESTJES

Kinderen, die jarig zijn, een origineel feestje willen geven en van dansen/sporten en bakken houden: kom naar de SHC!!! Bv. eerst lekker swingen met Zumba of Aerobics en dan je eigen cupcake, koekemantje of taartje prachtig versieren. De feestjes zijn geschikt voor kinderen tot ± 13 jaar.

Feestjes zijn te boeken op woensdag-en vrijdagmiddag en op zaterdag. Bel ons gerust voor de mogelijkheden en/of voor meer informatie.

## VOORSTELLEN: MANDY DE JONG

Ik ben al weer een aantal weken dagelijks op de club aanwezig om Hester te ondersteunen bij haar werkzaamheden. In juli en augustus ben ik in Frankrijk aan het werk, maar in september ben ik weer terug voor mijn werkzaamheden op de Soester Health Club. Met mijn culinaire achtergrond en insteek gaan we de activiteiten op de club uitbreiden, zoals (zie hierboven) de kinderfeestjes. Met alle plannen op het gebied van het kookcentrum breiden we dit in de ( nabije) toekomst uit naar kooklessen en workshops voor volwassenen en bedrijven. Dit kan ook in combinatie met sporten, bv. eerst lekker Latin Moves/Zumba dansen of tennissen/squashen

en daarna heerlijk koken. Om je een beetje een idee te geven wat ik zoal heb gedaan op culinair gebied zet ik (bijna) alles op een rijtje:

1987: Hotelschool in Zwolle

1987-1990: La Cuisine Francaise Amsterdam (kookschool)



1991-1994: Sous-chef o.l.v. Jon Siermans en Joop Braakhekke bij restaurant 'De Kersentuin' in Amsterdam

1994-1995: koken met sterren bij RTL

1995-2002: Chef de cuisine bij restaurant 'De Mariënhof' in Amersfoort

2002-2009: manager bij restaurant 'Wilhelminapark' in Utrecht

2010: Chef de cuisine van restaurant 'Le Haut-Landais' in Frankrijk

Chef patissier van de 'Taartenwinkel' in Amsterdam

s

2011: start de samenwerking met Hester bij de Soester Health Club

Hoogtepunten in mijn carrière:

1996: Michelin-ster Rotisserie 'Mariënhof'

1997: onderscheiden als 'Ladychef of the Year' door Food from Britain

2001: Michelin-ster Restaurant 'Mariënhof'

*Met culinaire groet,*

*Mandy*

## **NIEUWE LESSEN EN WORKSHOPS NA DE VAKANTIE**

Op **16 augustus** starten we met een nieuwe les: **POWER PILATES**

Een les, waarbij we werken aan vetverbranding, kracht en stabiliteit. De les bevat een deel cardiotraining, krachttraining en stabiliteitstraining. Een heerlijke en intensieve les met Aerobe- BodyShape- en X-treme- oefeningen.

Op dinsdagavond Power Pilates van 19.00-20.00 uur!!!

## **LATIN MOVES en SLANK&FIT**

Op zaterdag **3 september** start de volgende cursus Latin Moves. Heerlijk swingen met Merinque, Salsa, Flamenco en nog veel meer. Je kunt je aanmelden voor een serie van 5 of van 10. Er zijn nog enkele plekken beschikbaar.

Deze cursus is een aanrader!!!

Tijdstip is van 09.30-10.30 uur met voorafgaand een heerlijk licht ontbijt (voor de liefhebber).

Wanneer je je aanmeldt en betaalt voor 1 juli betaal je geen € 55,-, maar € 52,50 bij een cursus voor 5x (voor 10x geen € 110,-, maar € 105,-).

Op donderdag **8 september** start de 10-delige cursus **Slank & Fit**.

Een cursus, die je wegwijs maakt in de wirwar van informatie over een gezond en slank leven. Je leert alles over de fabels en feiten van gezond eten en sporten. De cursusavonden bestaan uit een deel theorie en een deel praktijk. De cursus helpt je echt op weg naar een gezond(er) en slank(er) leven. **DOEN!!!**

Tijdstip is van 19.30-21.30 uur.

Wanneer je je aanmeldt en betaalt voor 1 juli betaal je geen € 165,-, maar € 155,-

Betaling bij voorkeur per pin op de club, overmaken mag ook: 123.00.865 t.n.v. Healthy Life Soest

Vermeld de cursus waar het om gaat en geef via mail door dat je je hebt aangemeld en hebt betaald via bankoverschrijving.



## September WORKSHOP

Vrijdag 23 september Workshop **Shake en Slank**. Een nieuwe workshop met: Latin Moves, Aerobics, X-treme – en bodyshape oefeningen. Na afloop staat het shake buffet voor je klaar met heerlijk verantwoorde Herbalife shakes.

Tijdstip: 09.00-11.00 uur (11.30 uur voor de theedrinker)

Kosten: € 35,-

Aanmelden kan via mail of via het inschrijfformulier op de club.

## TRIPLE TRAINING

Op zaterdag 1 oktober start helemaal NIEUW deze 3 dubbele training;

- lopen.
- kracht
- stabiliteit

De triple training is voor de beginnende hardloper, die conditie wil opbouwen en daarnaast wil werken aan een sterk en stabiel lichaam om blessures te voorkomen en in spierkracht wil toenemen. Het loop-schema wordt rustig opgebouwd en m.b.v. de hartslagmeter blijf je in de juiste hartslagzone trainen. Na de looptraining wordt er in de zaal gewerkt aan stabiliteit en kracht d.m.v. de X-treme banden en Pilates weerstands-oefeningen. Je kunt je aanmelden voor een serie van 5 of 10x. Er is plek voor maximaal 12 deelnemers. Vrienden en familie van buiten de club zijn van harte welkom. Docent is Michael Schueler. Meld je snel aan, want... vol is helaas vol.

Tijdstip: van 09.45-11.00 uur met thee na afloop.

Kosten 5x: € 55,-

Kosten 10x: € 100,-

Alle cursussen en workshops zijn ook voor niet-leden van de club.

## GELDIGHEID LESKAARTEN

Leskaarten zijn 6 maanden geldig en dat blijft ook zo. Wat wel verandert is dat je je kaart niet meer kunt stopzetten. Na 6 maanden is je kaart verlopen, je kunt wel je nog openstaande lessen meenemen naar je nieuwe kaart, je verliest dus nooit een les en je hebt sowieso 26 weken de tijd om 10,15 of 25 lessen te volgen. Je krijgt via mail een berichtje dat je kaart verloopt. Periodes dat de club gesloten is worden uiteraard wel bijgeschreven op je kaart.

Het nieuwe systeem gaat per direct in.

Een heerlijk zonnige zomer gewenst.

Met zomerse vakantie groet,

Hester, Mandy en Michael