



NIEUWSBRIEF NOVEMBER

Het einde van het jaar nadert met rasse schreden en het nieuwe jaar staat in de startblokken.

Ook de SHC bruist weer van energie om je te helpen om van 2012 een gezond en fit jaar te maken.

Inhoud:

- Overzicht activiteiten
- Activiteiten 2012
- Wist je Datjes
- Kerstvakantie
- December aanbieding

Een kort overzicht van de ACTIVITEITEN, die er in 2011 zijn bijgekomen.

- Latin Moves
- Power Pilates
- Pilates Young
- Triple Training, ook voor de tennisjeugd

Noteer de activiteiten, die je wil gaan volgen en *** geef je zo spoedig mogelijk op (via mail of inschrijffijst op de club).

- **Triple Training** is een cursus voor de beginnende hardloper, die bestaat uit: hardlopen, kracht-en stabiliteit-training. Deze cursus is gestart (je kunt je nog aanmelden en meedoen) en loopt door tot 17 maart. Je kunt je ook tussendoor opgeven. Triple Training is op zaterdag van 09.45 tot 11.00 uur. Tarief: 5x € 55,-/10x € 100,- Triple Training wordt gegeven door Michael.
- **Power Pilates** is een les, die zich met Pilates in het achterhoofd richt op stabiliteit-en kracht-training en wordt gecombineerd met Aerobe cardio oefeningen. Power Pilates is op dinsdagavond van 19.00-20.00 uur. Deze les gaat op je leskaart.
- **Pilates Young** is een Pilates les voor jongeren. Een dynamische les voor jongeren vanaf ± 16 jaar. De les is op vrijdagavond van 19.00-20.00 uur en start bij 4 aanmeldingen.

Tarief voor deze les is 10x voor € 69,50. Pilates Young wordt gegeven door Amber.

- **Latin Moves** is een heerlijk swingende cursus op zaterdagochtend. De cursisten (en ik :) staan nu alweer te popelen om in januari te beginnen. Er is plek voor nog een aantal deelnemers. Meld je aan voor een serie van 5 of 10x en geniet mee. Zaterdagochtend van 09.30-10.30 uur met ontbijt vooraf. We starten weer op 21 januari. Tarief: 5x €55,-/10x €100,-
- **Slank&Fit cursus.** Een succesvolle cursus, die je echt helpt op weg naar een gezonder, fitter en slanker lichaam. De cursus wordt ook nog wel eens voor een 2e keer gevolgd, omdat er zoveel te leren valt. De combinatie van theorie en praktijk werkt erg goed en inspirerend. Een 10- delige cursus, die start op donderdag 19 januari, tijdstip van 19.30-21.30 uur. Tarief: € 165,-.
- **Workshop Shake en Slank** op vrijdag 13 januari. Hoe kun je het nieuwe jaar nu beter beginnen dan met een sprankelende en heerlijke workshop. Een workshop met: Latin Moves, Power Pilates en Yoga met na afloop een zeer gezond en heerlijk shake buffet. Op vrijdagochtend van 09.00-11.30 uur. Tarief: € 35,-.

******* Wanneer je je aanmeldt voor 20 december, voor een van de cursussen of voor de workshop op 13 januari, dan ontvang je een leuke SHC attentie

Lestijden in Kerstvakantie

Tussen kerst en oud en nieuw is de club gesloten. In de week van 2 tot 6 januari is er een aangepast nieuwjaarsrooster:

Maandag 2 januari:	09.00-10.00 uur:	Perfect Pilates
	19.30-20.30 uur:	Perfect Pilates
Dinsdag 3 januari:	09.00-10.00 uur:	Perfect Pilates
	19.30-20.30 uur:	Pilates-Rug training
Woensdag 4 januari:	09.30-10.30 uur:	Rug-Schouder-Nektraining
	19.30-20.30 uur:	Slankles
Donderdag 5 januari:	09.00-10.00 uur:	Slankles



WIST JE DAT:

- je ook personal trainingen kan volgen bij ons: 5 lessen van 45 minuten. Trainen met oefeningen op maat gemaakt. Kosten: €165,-
- je bij je Herbalife bestellingen kortingsbonnen ontvangt, die je bij je volgende bestelling kunt verzilveren
- Herbalife een nieuwe sportvoedingslijn heeft ontwikkeld: 24 en deze door o.a. de Ajax-en Barcelona-spelers wordt gegeten
- we heel mooie SHC- shirts hebben laten maken en deze te koop zijn in de maten S,M,L en XL
- Nellie als 1e zo'n shirt krijgt voor haar winnende 'Pilates op vakantie' foto
- we op 19 november de Latin Moves serie zeer feestelijk hebben afgesloten, dankzij het enthousiaste en talentvolle meedansen van de kinderen. Zie hiervoor het filmpje op de website.

DECEMBER AANBIEDING

Herbalife's

- * Voedingsshake, een zeer uitgebalanceerde maaltijd
- * Aloë Juice, reiniging en heling van de maag en darmen
- * Herbalifeline, zeer zuivere en hoogwaardige omega 3 visolie capsules
Goed voor huid, haar en hersenen!
- * Fiberbond, kapselt 25% van de vetten uit de maaltijd in (ideaal voor de Kerstperiode)

Het programma is voor 1 maand en kost: € 136,10

En je krijgt er een product naar keuze bij:

Multivitaminecomplex t.w.v. € 18,70 of

NRG, helpt om de energie in balans te brengen, t.w.v. € 23,05

Als laatste en oprecht bedoeld:

wij wensen je heel fijne, gezellige feestdagen en een gezond en vitaal 2012 toe.

Het team van de SHC: Hester, Amber, Michael en Mandy

