



HEALTHLIFE ZOMER 2010

Een zomerse Healthlife met:

- 1 jaar Soester Health Club
- zomerrooster
- vakantie
- nieuwe lessen
- slank en fit lessen
- september workshop maand
- zomeraanbiedingen
- de belangrijke data

De Soester Health Club nu één jaar in 't Paviljoen aan de Schrik-slaan.

29 juni 2009 startten de 1e lessen in 't Paviljoen en wat zijn alle seizoenen prachtig op deze geweldige locatie. 's Winters soms wat koud, maar met een extra kacheltje ook wel weer knus, in het voorjaar tussen de tennissers en het uitkomend groen en nu in de zomer heerlijk koel onder alle bomen. De locatie is top, steeds meer mensen vinden hun weg naar ons en toch blijven we kleinschalig. Kortom: de SHC zoals het in onze ogen behoort te zijn.

Zomerrooster en vakantie

In de periode van 5 juli t/m 23 juli hebben we een zomerrooster.

Van 25 juli t/m 13 augustus zijn we gesloten en vanaf 16 augustus gaat ons nieuwe rooster in met extra lessen en activiteiten.

Zomerrooster

Maandag	09.00-10.00 Pilates 1+2 combi
	19.00-20.00 Pilates 1+2 combi
	20.15-21.15 Rugtraining (RSN)
Dinsdag	09.00-10.00 Pilates 1+2 combi
	19.00-20.00 Zwangerschapspilates
Woensdag	19.30-20.30 Pilates Bodyshape (ter introductie)
Donderdag	09.00-10.00 Slankles

Nieuwe lessen

Vanaf maandag 16 augustus komen er 2 nieuwe lessen bij:

Pilates-Rugtraining op dinsdagavond van 20.15-21.15 uur. Dit is een combinatie van Perfect Pilates en Rug-Schouder-Nektraining. Een zeer goede therapeutische les voor iedereen, die last heeft van rug, schouders en/of nek en dit in combinatie met Pilates wil trainen. Een aanrader!!!

Pilates-BodyShape op donderdag van 10.15-11.15 uur. Een intensieve Pilates les waarin veel wordt gewerkt met weerstandsverhoging om de speciale spiervezels te trainen en te versterken. Een heerlijke les!!!

Slank en Fit lessen

Een cursus van 10x waarin je alles leert over de fabels en feiten van eten. Wat heb je nu echt nodig? Hoeveel Kcal. mag ik per dag en hoeveel koolhydraten, of mag ik helemaal geen koolhydraten eten? Welke eiwitten zijn goed voor me en welke niet? Hoe maak ik nu een goed voedingsplan, wat werkt echt en wat is bewezen effectief. En welke trainingsvorm is nu het beste om vetten te verbranden of kan dit helemaal niet?

Kortom een op wetenschappelijke feiten gebaseerde cursus waarin je volledig wegwijs gemaakt wordt op weg naar een slank, fit en vooral gezond lichaam met een gezonde geest!!! EN... na afloop blijf je , wanneer je dit wenst, onder begeleiding.

De cursus Slank en Fit start op donderdag 30 september en duurt tot 9 december 2010.

Het tijdstip is van 19.30 uur tot 21.00 uur. Elke les bestaat uit 30 minuten theorie en 60 minuten training. De cursus is incl. persoonlijke cursusmap.

Kosten: voor leden van de SHC** € 165,-
 voor niet leden: € 195,-

Maximaal aantal deelnemers is 10. Meld je dus snel aan. (Min aantal deelnemers is 6.)

** zie de zomeraanbieding (korting op de Slank en Fit cursus bij aanmelding voor 23 augustus)

September WORKSHOP maand

Elke vrijdag in september een workshop van 09.00-11.00 uur.

Op vrijdag 3 en vrijdag 17 september een **workshop Verdiepte Pilates**

voor gevorderden.

Het is 2 uur lang intensief werken aan en met je lichaam. De workshop verdiept en geeft extra inzichten in het hoe en waarom van Perfect Pilates. Je doet je lichaam er een groot plezier mee.

Op vrijdag 10 en 24 september workshops '**Relaxercise en Ademhaling**'. Deze workshops maken je bewust waar je spanning zit en hoe je deze spanning kunt loslaten.

De workshops kunnen los van elkaar gevolgd worden, maar ook erg goed in combinatie met elkaar.

Kosten: per losse workshop : € 25,-
voor 2 workshops: € 40,-

(min. aantal deelnemers: 6, max. aantal deelnemers: 10)

Zomeraanbiedingen

Zomer aanbieding 1

Slank en Fit cursus van € 165,- voor € 150 voor leden van de SHC bij aanmelding en betaling VOOR 23 augustus . Voor niet leden van € 195,- voor € 180,- bij aanmelding en betaling voor 23 augustus.

Zomer aanbieding 2

Herbalife Zomeraanbieding.

Bij afname van 2 bussen Formule 1 poeder de 3e bus voor de 1/2 prijs.
3 bussen Formule 1 shakepoeder:

Van € 130,95 Voor € 109,15

Jouw voordeel: € 21.80

De belangrijke data:

5 juli t/m 23 juli hebben we een zomerrooster

25 juli t/m 13 augustus zijn we gesloten

16 augustus gaat ons nieuwe rooster in

30 september tot 9 december Slank en Fit -lessen

3 en 17 september een workshop 'Verdiepte Pilates voor gevorderden'

10 en 24 september workshops 'Relaxercise en Ademhaling'

Wij wensen je een heerlijke zomer.

Hester en Michael