

Mei

Trainingsrooster

MAANDAG:

08.30-10.15	Coralien		FysiFit
13.30-14.30	Edwin		DM-Fit
18.30-21.30	Josien		FysiFit

Dinsdag:

09.00-10.00	Esther		FysiFit
10.00-11.00	Esther		55+ Fit
18.30-20.30	Erik S.		FysiFit
19.00-20.00	Erik S.		G-Fit

Woensdag:

09.00-10.00	Niels		FysiFit
10.00-11.00	Niels		FysiFit
12.00-13.00	Niels		ZwemFit
17.30-19.30	Tamara		FysiFit
19.30-20.30	Tamara		ZwangerFit

Donderdag:

09.00-10.00	Erik V.		FysiFit
11.00-12.00	Edwin		LongFit
14.00-15.00	Coralien		Stekkenkamp
18.30-21.00	Coralien		FysiFit

Vrijdag:

08.30-10.00	Josien		FysiFit
10.00-11.00	Josien		FysiFit

Ontwikkeling

Tamara gaat op 1 juni een presentatie geven samen met verloskundige Jenni Gerrits. De inhoud van de presentaties zal gaan over zwangerschap en bevalling en de bijkomende verandering van lichaam en geest. Het zal plaatsvinden op 1 juni 2016 binnen ons centrum (Carrouselplein 8). De inloop is om 19.00 uur en start om 19.30-20.30. FysiFit gaat gewoon door!

Beweegtuin

Het is u vast niet ontgaan dat er achter het pand een Beweegtuin is aangelegd. Wij proberen hiermee in het verlengde van FysiFit een nieuwe beweegactiviteit aan te boren, speciaal voor mensen die graag in de buitenlucht bewegen en waarbij het sociale aspect minstens net zo belangrijk is. Dus kent u iemand, of wil u iemand

ER Mei '16

voordragen, laat het weten aan uw begeleider/ster en u kunt diegene een kortingsbon aanbieden!



Zomorrooster

In de maanden juni, juli en augustus hanteren wij een zomerrooster. De openingstijden zullen op korte termijn aan u gepresenteerd worden.

Mei testmaand

Vanaf deze maand zullen wij ieder jaar twee testmaanden hebben; mei en november. Via een vast format krijgt u inzicht in uw fysieke kracht, conditie, lenigheid en coördinatie.

Om hieraan deel te nemen kunt u een scoreformulier vragen bij uw trainer/ster. U neemt dit scoreformulier in de maand mei steeds mee naar de trainingen, waarop de testgegevens worden genoteerd. Wanneer u alle testen heeft afgerond, levert u het formulier in bij uw trainer/ster.

Zij zullen de resultaten met u doornemen! Deelname is niet verplicht, maar om de kwaliteit van uw trainingsschema te garanderen bevelen wij de testen wel erg bij u aan! Veel succes!!!

Rubriek weetjes, feiten en fabels

Dankzij onze diëtiste Roxanne hebben wij in 2016 weer een nieuwe rubriek. Ditmaal gaat het over weetjes, feiten en fabels wat betreft onze voeding.

Van bananen wordt je dik en veroorzaken verstopping?

Fabel. Bananen bevatten geen vet en juist heel veel vezels. In combinatie met voldoende vocht, gaan bananen juist verstopping tegen. Een banaan is een prima en gezonde keuze als je zin hebt in een tussendoortje.

Lightproducten kunnen onbeperkt gegeten worden?

Fabel. 'light' betekent dat het product iets minder suiker of vet bevat dan de oorspronkelijke versie. Dit houdt niet in dat de producten altijd caloriearm zijn. Gewone chips bevat iets meer calorieën dan light chips. Het is altijd belangrijk om de verpakking te lezen en te vergelijken.

Tot slot

FysiFit wenst u weer een goede en sportieve maand toe waarin wij u met veel plezier en enthousiasme willen begeleiden!

Met sportieve groet,
Uw FysiFit team