

Februari

Trainingsrooster

MAANDAG:

08.30-09.30	Coralien	FysiFit
09.30-10.15	Coralien	FysiFit
13.30-14.30	Edwin	DM-Fit
18.30-19.30	Iris	FysiFit
19.30-20.30	Iris	FysiFit
20.30-21.30	Iris	FysiFit

Dinsdag:

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

Woensdag:

09.00-10.00	Niels	FysiFit
10.00-11.00	Niels	FysiFit
10.00-11.00	Erik S.	B.E.R.T.
12.00-13.00	Niels	ZwemFit
18.00-19.30	Katja	FysiFit
19.00-20.00	Barbara	Zwanger en Fit *
20.00-21.00	Barbara	Zwanger en Fit **

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	Heleen	FysiFit
10.00-11.00	Heleen	FysiFit

* Zwanger en Fit praktijk

* Voorbereid bevallen

Groepsgrootte tijdens trainingsuren

De afgelopen maanden hebben wij getracht om het aantal leden per trainingsuur beter in kaart te brengen zodat wij weten welke uren goed toegankelijk zijn en welke uren een vrijwel volledige bezetting hebben. Zou u rekening willen houden met de bezetting bij inhalen/schuiven? Hierdoor blijven alle apparaten toegankelijk voor iedereen.

Hieronder vindt u een kort overzicht van de betekenis van de kleuren

Vol
Nagenoeg vol
Redelijk bezet
Goed toegankelijk

Gevonden voorwerpen

De mand met gevonden voorwerpen raakt weer aardig vol. Wilt u deze nog controleren of hier iets van u bij zit? Aan het einde van februari zal de inhoud worden verwijderd.

Incasso

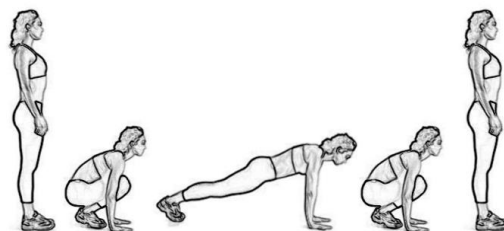
Zoals u wellicht gemerkt hebt is de januari maand nog niet geïncasseerd. Dit heeft te maken met de in gebruik name van nieuwe software. We hopen dit uiterlijk volgende week te hebben afgerond. We zullen de maande februari en maart iets later incasseren. We hopen in april weer op schema te lopen. Dank voor uw begrip.

Oefening van de maand

De oefening van de maand februari is:

De Burpee!

Doet u mee? Hier een klein voorbeeld van hoe een Burpee er uit ziet. Succes



Rubriek: Sportquiz

Iedere maand zal er een sportgerelateerde vraag in de nieuwsbrief staan. Het antwoord kan worden gemaild naar: sportquiz@fysifit.nl.

Van januari tot en met november 2017 krijgt u iedere maand een sport gerelateerde vraag. Daarna krijgen de 5 personen die de meeste vragen goed hebben beantwoord, een uitnodiging om deel te nemen aan de "December Live Quiz". Tijdens deze finaleronde zullen er maar liefst 10 vragen worden beantwoord en diegene die de hoogste totaalscore haalt, wint een fantastische prijs! Meedoen is gratis!

De maand Februari krijgt u een voetbalvraag:

Welke speler van Manchester United speelde zowel als links- als rechtsback en kwam om tijdens de vliegcrash van München?

Tot slot

FysiFit gaat weer met u aan de slag en wenst u een goede en gezonde maand toe.

Met sportieve groet,
Uw FysiFit team