

Maart

Trainingsrooster

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

Vervanging toestellen

Zoals u wellicht is opgevallen, beschikken wij sinds enkele weken over een aantal nieuwe toestellen. Er zijn tevens enkele gedateerde toestellen verplaatst of verwijderd uit de oefenzaal. Op de nieuwe apparaten gelden andere instellingen en zal het even zoeken zijn naar het juiste weerstandsniveau. Wilt u weten hoe u de nieuwe toestellen optimaal gebruiken kunt, vraag dan uw trainer/ster.

Vervolg vervanging toestellen

ER Maa '17

Met de komst van enkele nieuwe toestellen is de linker zijde van de zaal beschikbaar voor de FysiFit-leden. De rechterzijde van de zaal is bedoeld voor fysiotherapie. Er zijn twee loopbanden beschikbaar tijdens de FysiFit-trainingsuren. Denkt u nog even aan het gebruik van uw handdoek op de verschillende toestellen!

Incasso

Helaas verloopt de automatische incasso nog niet geheel naar wens. We zullen de maanden 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 maarti is:

The walking lunge with Russian twist

Doet u mee?



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 vraag van maart:

Tijdens de Olympische 10 km rit, wisselde Sven Kramer fout door in de verkeerde baan verder te schaatsen. Hoeveel rondjes voor de finish gebeurde dit?

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

jaargang 17 nummer 03

De nieuwsbrief is een uitgave van FysiFit voor haar leden.