

Mei

## Trainingsrooster

### MAANDAG:

08.30-10.15	Harold		FysiFit
13.30-14.30	Edwin	Harold	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	Iris		Stekkenkamp
18.30-21.00	Paul		FysiFit

### Vrijdag:

08.30-10.00	Heleen		FysiFit
10.00-11.00	Heleen		FysiFit

\* Zwanger en Fit praktijk

\*\* Voorbereid bevallen

### Feestdagen

Zoals al eerder per mail is gecommuniceerd, staan er de komende periode weer een aantal bijzondere dagen voor de deur. Hieronder volgt een kort overzicht van de tijden en trainingsuren:

Donderdag 4-5	Avond gesloten
Vrijdag 5-5	Van 08.30-10.00 uur
Donderdag 25-5	(Hemelvaartsdag) gesloten
Vrijdag 25-5	Gesloten
Maandag 5 juni	(2 <sup>e</sup> Pinksterdag) gesloten

ER Mei '17

### Gevonden voorwerpen

In het krat naast de ingang van de zaal staat een mand met gevonden voorwerpen. Deze zal weer worden geleegd. Kijkt u nog even of hier iets van u in ligt?

### Automatische incasso:

Rond maandag 8 mei vindt de incasso plaats (fysifit mei + zwemfit april). Vanaf dit moment zal er voortaan iedere maand rond deze datum geïncasseerd worden.

### Oefening van de maand

De oefening van de maand maarti is:

#### The Russian Twist



Doet u mee?

### Rubriek: Sportquiz

Iedere maand zal er een sport gerelateerde vraag in de nieuwsbrief staan. Het antwoord kan worden gemaild naar: [sportquiz@fysifit.nl](mailto:sportquiz@fysifit.nl).

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 mei gaat over wielrennen:

Op vrijdag 5 mei begint de 100e Giro d'Italia op Sardinië. Na de eerste drie etappes vervolgt de race op Sicilië, waarna de roze karavaan zich via de voet van de Italiaanse laars naar het noorden verplaatst. In de loodzware 16e etappe rijden de coureurs in 227 kilometer van Rovetta naar Bormio.

### Wat is de hoogte van de berg die ze deze etappe tweemaal moeten beklimmen?

### 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 05

De nieuwsbrief is een uitgave van FysiFit voor haar leden.