



Zomerooster

Juli / Augustus		
Maandag:		
09:00-10.15	Harold	FysiFit
13.30-14.30	Harold	DM-Fit
18.30-20.30	Iris	FysiFit
Dinsdag:		
09.00-10.30	Esther	FysiFit / 55+ Fit
18.30-20.00	Erik S.	FysiFit
19.00-20.00	Erik S.	G-Fit
Woensdag:		
10.00-11.00	Erik S.	B.E.R.T.
19.00-20.00	Barbara	Zwanger en Fit
Donderdag:		
09.00-10.00	Erik V.	FysiFit
11.00-12.00	Edwin	LongFit
14.00-15.00	Iris	Stekkenkamp
18.30-20.30	Paul	FysiFit
Vrijdag:		
08.30-10.30	Heleen	FysiFit

Bovenstaand trainingsrooster is het zomerooster voor de maanden juli en augustus. Vanaf september geldt weer het normale rooster.

Vakanties trainers

De zomervakantie is nu echt begonnen en dat betekent dat ook de trainers van FysiFit de komende periode allen een aantal weken afwezig zullen zijn. De trainingen gaan echter gewoon door zoals vermeld in het zomerooster, maar zullen bij afwezigheid van uw vertrouwde trainer worden waargenomen door een, ongetwijfeld eveneens bekende, vervanger.

Gevonden voorwerpen

Werpt u nog even een blik in de mand met gevonden voorwerpen? Eind augustus wordt hij weer geleegd.

Oefening van de maand

De oefening van de maand augustus is er één ter ontspanning en herstel, **de rusthouding**:



Doet u mee?

Sportquiz

Iedere maand zal er een sport gerelateerde vraag in de nieuwsbrief staan. Het antwoord kan worden gemaïld naar: 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!

In augustus vindt het EK hockey plaats in onze hoofdstad.

De vraag van augustus luidt:

Wat is de bijnaam van de topscoorder aller tijden van het Nederlandse Hockey?

En dan nog even dit...

De vakantie is een goed moment om te bezinnen, om eens terug te kijken en vooruit te kijken. Heeft u uw sportieve doelen bereikt? Wilt u ze bijstellen? Wat wilt u bereiken in het komende half jaar?

Laat het ons weten! FysiFit gaat graag met u aan de slag met uw (bijgestelde) doelen!

Een gezonde, zonnige en (be)zinnige zomer gewenst!

Met sportieve groet,
Uw FysiFit team