



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.

Afscheid Daan

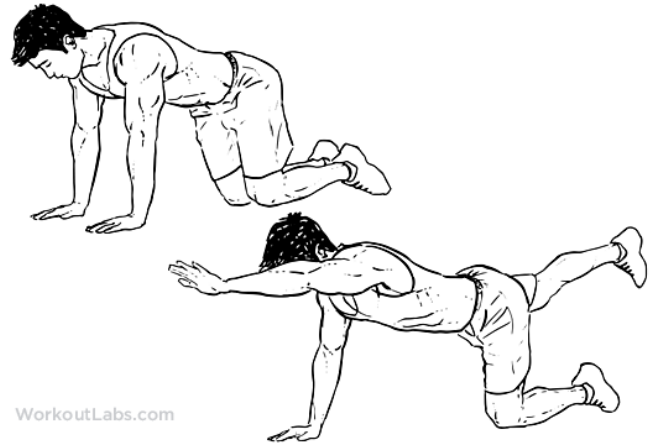
Donderdag 29 juni was de laatste stagedag van Daan van Lenthe, hij heeft zijn MBO stage succesvol afgerond en gaat vanaf volgend jaar verder studeren aan de Sport & Beweging opleiding aan het Deltion College.

(Sport)massage

Sinds mei kunt u een afspraak maken bij Harold Westhuis voor een (sport)massage ter ontspanning en/of herstel van (overbelaste) spieren. Geïnteresseerd in een (sport)massage? Bel of mail voor meer informatie of het maken van een afspraak!

Oefening van de maand

De oefening van de maand juni is: de 'Superman'



WorkoutLabs.com

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!

Vanaf 1 juli zal er in het Neptunus Familie-stadion in Rotterdam acht dagen lang absoluut top honkbal te zien zijn. De finale van het tweejaarlijkse evenement wordt op zondag 9 juli gespeeld. Het World Port Tournament is een internationaal honkbaltoernooi waarbij het Nederlandse team het opneemt tegen de nationale teams van andere honkbal grootmachten, zoals Japan en Cuba. Zoals u weet is Cuba een grootmacht in honkballand.

De vraag van juli is:

Hoe vaak werd Cuba wereldkampioen?

En dan nog even dit...

FysiFit gaat weer graag met u aan de slag en wenst u een goede en gezonde maand toe, ook wanneer u vanwege de vakantie tijdelijk afwezig bent!

Een mooie zomer gewenst!

Met sportieve groet,
Uw FysiFit team

De nieuwsbrief is een uitgave van FysiFit voor haar leden