

# ZOMERINFO 2017

Het sportcentrum is in de zomervakantie tussen 12.00 uur en 16.00 uur gesloten.

De groepslessen draaien een aangepast rooster.

DATUM ZOMERROOSTER: 10 juli tot en met 18 augustus.

## Openingstijden fitness :

Maandag t/m vrijdag : 08.15 - 12.00 en van 16.00 - 22.00 uur

Zaterdag: Geopend van 08.15 - 12.00 UUR.

Zondag: 16 juli t/m zondag 13 augustus gesloten.

<b>SPORTROOSTER</b>				
DAG	TIJDSTIP	SPORT	ZAAL	
	MAANDAG:	18.30 - 19.30	HIIT training	ZAAL 1
		19.30 - 20.30	BODY-PUMP	ZAAL 1
		19.30 - 20.30	SPINNING	SPINNING
		20.30 - 21.30	SUSPENSION TRAINING	GYMZAAL
		20.30 - 21.30	POWER-YOGA	ZAAL 1
	DINSDAG:	19.30 - 20.30	CARDIO-BOXING	ZAAL 1
		20.30 - 21.30	STEP-AEROBICS	ZAAL 1
		19.30 - 20.30	SPINNING (BASIC)	SPINNING
		20.30 - 21.30	SPINNING	SPINNING
		18.30 - 19.30	COMBI-FLOW YOGA	ZAAL 1
	WOENSDAG:	18.30 - 19.30	SUSPENSION TRAINING	GYMZAAL
		19.30 - 20.30	SPINNING	SPINNING
		19.30 - 20.30	BODY-PUMP	ZAAL 1
		20.30 - 21.30	CARDIO-SHAPE	ZAAL 1
		18.30 - 19.30	BODY-BALANCE	ZAAL 1
	DONDERDAG:	19.00 - 20.00	SUSPENSION TRAINING	GYMZAAL
		19.30 - 20.30	BODY-PUMP	ZAAL 1
		20.30 - 21.30	BODY-JAM (WK 1 t/m 3)	ZAAL 1
			1-2-3 DANCE (WK 4 t/m 6)	ZAAL 1
		20.00 - 21.00	BOOTCAMP	GYMZAAL
ZATERDAG:	09.30 - 10.30	BODY-PUMP	ZAAL 1	
	09.30 - 10.30	SPINNING	SPINNING	

## ROOSTER JAZZ

IN DE VAKANTIE ZIJN ER OP 1, 8 EN 15 AUGUSTUS JAZZ DANCE LESSEN (zie pagina 2)

DAG	TIJDSTIP	SPORT	ZAAL
DINSDAG	17.30 - 18.30	JAZZDANCE 10 T/M 14 JR	ZAAL 2
(1-8-15 AUG)	18.30 - 19.30	JAZZDANCE 15 +	ZAAL 2

**ALLE GROEPSLESSEN GAAN DOOR BIJ MEER DAN 6 PERSONEN**



## NIEUW: JAZZ AFDELING IN FITsportLAND

Wij zijn er trots op dat we sinds heden een nieuwe afdeling kunnen toevoegen aan het ruime sportrooster dat er is. De jeugd die dol is op dansen kunnen onder leiding van de enthousiaste docente Fabiana meedoen aan de lessen Jazzdance. Wil je stoer, snel en show dan is Jazzdance jou stijl. Wil je een les waar veel gebruik wordt gemaakt van de vloer en inlevingsvermogen dan is Modern Jazz wat voor jou.

**NIEUW:** Jazz 18+ speciaal voor leden van Fitsportland. Het rooster voor de zomervakantie staat op de voorpagina. Het rooster na de zomervakantie, vanaf maandag 21 augustus, is als volgt:

Dag	Tijd	Les	Leeftijd
Dinsdag	17.30 - 18.30	Modern Jazz	12 - 18 jaar
Dinsdag	18.30 - 19.30	Jazzdance 18+	18 +
Vrijdag	17.00 - 18.00	Jazzdance	7 - 9 jaar
Vrijdag	18.00 - 19.00	Jazzdance	10 - 13 jaar
Vrijdag	19.00 - 20.00	Jazzdance	14 - 17 jaar



---

## DE BESTE DOELEN BEHAAL JE MET PERSONAL TRAINING

Wil je optimaal presteren en de beste resultaten behalen?

De ultieme manier is personal training. Naast een eventueel voedingsadvies en begeleiding gaan we aan de slag met persoonlijke trainingsschema's om jou doelen te behalen.

Doelen zijn per persoon verschillend. Een doel kan bijvoorbeeld zijn een lager vetpercentage, de conditie verbeteren of bijvoorbeeld een gezondere leefstijl.

**Personal training is een totaalpakket van onderstaande producten:**

- Per week: 1x personal training en 1x zelfstandige training.
- Eigen logboek met persoonlijke trainingsschema's.
- Voedingsadvies, wegen en meten.
- 1x flesje water en een drank na de training.

Alle vormen van training zijn mogelijk: tijden: 07.00 - 22.30 uur.

- **Kosten personal training per keer: € 45,00**

**Mensen met een jaarabonnement betalen €38,50 per keer.**

**Interesse? stuur een mail naar [info@fitsportland.nl](mailto:info@fitsportland.nl)**

---



## SHAPE

Wij: Karin (voedingsdeskundige) en Diaan (sportdiëtiste) hebben de afgelopen maanden Veel enthousiaste Shapers naar een lager gewicht, meer Shape en een gezonde leefstijl gecoacht. Door middel van een persoonlijk voedingsprogramma, tips, handvatten en om de week wegen willen wij mensen helpen om hun ideale gewicht te behalen.

**SHAPE 10 is een programma van 10 weken en bestaat uit:**

- ✓ *Persoonlijk voedingsplan, adviezen en variaties*
- ✓ *Coaching en eventueel trainingsadvies*
- ✓ *Om de week wegen en meten op een tijdstip in overleg*

Prijs € 90,00

Interesse: Mail naar: [fitsportlandshape@gmail.com](mailto:fitsportlandshape@gmail.com)

---

## VEEL GESTELDE VRAGEN SPORT EN VOEDING

- **Kan ik afvallen door elke dag 1 uur te sporten ?**

Helaas niet, om af te vallen moet je je voedingspatroon aanpassen en minder eten dan dat je verbrand. De combinatie is natuurlijk wel top ! Door middel van een persoonlijk sportschema kan je wel werken aan je figuur/shape. Maak gebruik van een Shape programma voor het beste voedingsprogramma.

- **Wat is de beste training voor figuurverbetering ?**

Fitnesstraining en dan met name krachttraining (losse oefeningen).

Maak 4 sets van 10 - 12 herhalingen, kom uit je comfortzone en ga zwaar.

Daarnaast 2x per week intensieve cardio intervaltraining van maximaal 20 minuten.

Vraag de instructeurs eens om een uitdagend schema of neem voor een periode personal training.

- **Zijn koolhydraten echt zo slecht voor je ?**

Nee totaal niet. Stop met het volgen van hypes die totaal niet wetenschappelijk onderbouwd zijn. Brood is bijvoorbeeld belangrijk om de benodigde vitamines en mineralen binnen te krijgen voor een optimale stofwisseling. Zorg er altijd voor dat je koolhydraten meervoudig zijn: volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkorenpasta.

- **Hoe belangrijk zijn eiwitten ?**

De belangrijkste brandstof voor spieren zijn eiwitten.

Je kan trainen wat je wilt maar als je eiwitname niet in orde is kan je weinig spiermassa opbouwen. Eiwitname advies (verdelen over de dag):

- Fase opbouw van spiermassa: 1,5-2,0 gram per kg lichaamsgewicht per dag.
- Fase onderhoud van spiermassa: 0,8-1,5 gram per kg lichaamsgewicht per dag.



## ZOMERACTIES 2017



---

### ZOMERJAARABONNEMENT 2017-2018

**€ 369,00**

In januari en in juli is er de mogelijkheid om het jaarabonnement aan te schaffen.

Het jaarabonnement is 1 jaar geldig en men kan in dat jaar onbeperkt deelnemen aan alle sporten.

Normaal 43,00 x 12 maanden: € 516,00 dus € 147,00 korting.

Het abonnement wordt na 1 jaar stilzwijgend beëindigd.

**Ouder dan 60 ? dan is de prijs voor een jaarabonnement € 279,00**



---

### ZOMERACTIE VOOR NIET-LEDEN !!!

**2 maanden onbeperkt sporten voor € 49,00**

**(i.p.v. 86,00 euro)**

Voor alle niet-leden die in de maanden juli en augustus onbeperkt willen sporten zonder vast abonnement. Haal een introducee pas op aan de bar.

Let op! Op de sportpas zit € 7,00 borg.

---

### NEEM EEN KWARTAALINCASSO EN ONTVANG

- ✓ Alle kwartaalbezoeken op de eerste dag van het nieuwe kwartaal
- ✓ € 6,00 korting per kwartaal

Makkelijk met vakanties want je bepaal zelf wanneer je in het kwartaal je sportbezoeken gebruikt.



---

**WIJ WENSEN IEDEREEN EEN  
PRETTIGE, ZONNIGE EN NATUURLIJK  
SPORTIEVE ZOMERVAKANTIE**

---