



Aangepaste openingstijden:

Vrijdag 30 maart Goede Vrijdag
Fitness open tot 18:00u!

Zondag 01 april 1^e Paasdag
Gesloten!

Maandag 02 april 2^e Paasdag
• Fitness open van 09:30u - 13:00u
Lessen:
• 09:30u Bodyshape (Marian)
• 10:00u Spinning (Joan)
• 11:00u Power Yoga (Marian)

Vrijdag 27 april Koningsdag
• Fitness open van 9:00u - 13:00u
Lessen:
09:30u Bodyshape (Marian)
10:00u Spinning (Joan)

Vrijdag 4 mei Dodenherdenking
Fitness open tot 18:00u!

Donderdag 10 mei Hemelvaart
• Fitness open van 9:30u - 13:00u
Lessen:
• 09:30u Bodyshape (Marian)
• 10:00u Spinning (Joan)
• 11:00u Power Yoga (Marian)

Zondag 20 mei 1^e Pinksterdag
Gesloten!

Maandag 21 mei 2^e Pinksterdag
• Fitness open van 9:30u - 13:00u
Lessen:
• 09:30u Bodyshape (Marian)
• 10:00u Spinning (Joan)
• 11:00u Power Yoga (Marian)

**Voor alle lessen geldt
opgeven bij de balie!**

Kinderopvang

Let op!
**De dagen dat we tot
13:00 uur open zijn, is
de kinderspeelplaats
gesloten!**

Week gratis sporten

Neem in de maand **mei** iemand mee om een gratis proefweek te proberen. Tijdens de gratis proefweek is niets ons te gek. Tijdens de intake met een professionele trainer vragen we je de oren van het lijf, zodat we een schema kunnen maken die zo goed mogelijk bij jou past. Je mag de hele week onbeperkt gebruik maken van fitness en groepslessen.

Wil je iemand meenemen om in de maand mei één week gratis bij ons te komen sporten? Haal dan een gratis proefweek kaartje bij de balie!

Alpha Fysio

Alpha fysiotherapie is een dynamische, enthousiaste praktijk die zich gespecialiseerd heeft in effectiviteit. Bij hen wordt er op een professionele en moderne manier naar bewegingsvraagstukken gekeken, daarmee komen zij sneller tot oplossingen en helpen zij u verder. Of het nu gaat om kwalitatief bewegingsonderzoek, revalidatie, training of een second opinion; de professionals gaan op gerichte en doortastende wijze te werk. Voor Alpha is hoogwaardige dienstverlening en effectiviteit vanzelfsprekend. De waardering in een onafhankelijke nationaal onderzoek naar klanttevredenheid levert daar het bewijs voor. In dit onderzoek, uitgevoerd door Qualizorg, scoort Alpha fysiotherapie ruim een 9.

Wilt u een afspraak maken, neem dan contact op met:
www.alphafysiotherapie.nl
+31 0345 68 16 45
info@alphafysiotherapie.nl

Lessen in de spotlight

Zumba-Streetdance:

Jongens en meisjes van 8-12 jaar kunnen wekelijks lekker bewegen en dansen op verschillende soorten muziek. Door de verschillende dansstijlen is Zumba-Streetdance heel afwisselend. Spelenderwijs leren de kinderen ook nog eens dansen, aangepast aan hun leeftijd en motoriek. We beginnen met een praatje, waar ieder even kort de tijd krijgt om iets te vertellen. Dan doen we een spelletje, dat is meteen warming-up en we oefenen daarmee tegelijk de concentratie en coördinatie. Vervolgens werken we aan een nieuwe dans en herhalen we de dansen die we eerder hebben gemaakt. Als er dan nog tijd over is, doen we een battle. Ons doel is om tenminste 1x per jaar mee te doen aan een optreden. Kom gezellig een gratis proefles volgen op één van de volgende dagen:

- **Woensdag 16:00u tot 16:45u** Zumba-Streetdance (Elvira)
- **Vrijdag 17:15u tot 18:00u** Streetdance (Larissa)

Pilates:

Pilates is de perfecte groepsles wanneer je wilt afvallen, sterker wilt worden én tegelijkertijd wilt ontspannen. Vind met deze les de ultieme balans tussen body en mind. De focus ligt tijdens de oefeningen op **concentratie** en **stabiliteit**. Daarnaast is Pilates een low impact les, wat inhoudt dat alle oefeningen op een laag tempo worden uitgevoerd. Probeer het eens!

- **Maandag 10:00u tot 11:00u** (Jeannette) (Pilates beginners)
- **Woensdag 10:00u tot 11:00u** (Jeannette)
- **Vrijdag 10:00u tot 11:00u** (Jeannette)
- **Zondag 10:30u tot 11:30u** (Barbara/Marian)

Alpha

FYSIOTHERAPIE

www.alphafysiotherapie.nl
+31 0345 68 16 45
info@alphafysiotherapie.nl



SPORT, SQUASH & GEZONDHEIDSCENTRUM



Gunther's Family Fit

Anth. van Diemenstraat 18b
4104 AE Culemborg

Telefoon: 0345-530146
E-mail
www.familyfit.nl

Bezoek ons op:
www.familyfit.nl

Acties:

Paasactie:

In de week van 26 maart tot en met 2 april liggen er verschillende verrassingseieren verstopt door de hele sportschool. In ieder ei zit een leuke verrassing voor degene die het vindt. Als je een ei gevonden hebt, meld je dan bij de balie en ontdek wat de verrassing is!

Zoek je gezellig mee? (Maximaal 1 ei per persoon)

Ook voor **moederdag** en **vaderdag** komen er leuke acties aan! Hou hiervoor de posters op de sportschool en de Facebookpagina in de gaten.

Gewijzigde abonnementsvormen

Per **01 mei 2018** veranderen onze abonnementen, de **jeugdabonnementen** zijn vanaf dan geldig tot en met 17 jaar, de volwassenen abonnementen gaan dus pas in bij de leeftijd van 18 jaar en ouder i.p.v. bij de leeftijd van 17 jaar.

Het ochtendabonnement alleen fitness en het abonnement tot en met 18.00 uur alleen fitness, worden samengevoegd tot een **daluren abonnement** alleen voor fitness, geldig tot en met 18.00 uur en bedraagt €34.50 per maand.

Het abonnement voor **2 x per week sporten**, kan vanaf 01 mei alleen nog door bestaande leden die dit abonnement nu ook gebruiken gekocht worden. Dit abonnement vervalt per 31 december 2018. Voor nieuwe leden is dit abonnement niet meer in het abonnementsassortiment.

Spinning & Core XL workout op 12 Mei

Wat er zo anders is aan deze XL workout, is dat er na de spinning er ook aan de core wordt gewerkt. De core is natuurlijk erg belangrijk bij spinners.

Veel mensen denken dat de armen en benen al het werk doen tijdens de spinningles, maar in feite maakt de core dit mogelijk door een goede stabilisatie en krachtoverbrenging.

Des te meer redenen om de core eens goed mee te pakken!

Programma: 09:45uur Aanwezig in de spinningzaal voor uitleg!
10:00uur Aanvang 1ste spinning uur tot 11:00uur
11:00uur-12:00uur het 2de spinning uur
12:00uur-12:30uur het trainen van de core
12:30uur-12:45uur Afsluiting van de XL workout

Deze XL workout wordt georganiseerd door Rico, onder leiding van Joan.
Deelname is gratis en alléén voor leden.

Opgeven kan vanaf **maandag 2 april** bij de balie, wees er snel bij!

Win een gratis maand sporten

Heb je een Facebook account? "Like" onze pagina, zodat je op de hoogte blijft van de laatste nieuwtjes, lesuitval, nieuwe lessen, gewijzigde openingstijden, acties en meer!

Bij 1200 "likes" verloten wij een maand gratis onbeperkt sporten onder onze "likers"!

Sportiviteit én gezelligheid voor het hele gezin