



www.fitality.be

Maandag									
Voormiddag	9u00	9u30	10u00	10u30	11u00	12u00	12u30	13u00	13u30
		Switch	Cardio	Switch	BBB	Cardio	Switch	Cardio	Switch
Avond	17u00	17u30	18u00	18u30	19u00	19u30	20u00		
		Switch	Cardio	Switch	Cardio	Switch	YOGALATES		
Dinsdag									
Voormiddag	9u00	9u30	10u00	10u30	11u00	12u00	12u30	13u00	13u30
		Switch	Cardio	Switch	Looptraining	Cardio	Switch	Cardio	Switch
Avond	17u00	17u30	18u00	18u30	19u00	19u30	20u00		
		Switch	Looptraining	Cardio	Switch	SPINNING			
Woensdag									
Voormiddag	9u00	9u30	10u00	10u30	11u00	12u00	12u30	13u00	13u30
		Switch	Cardio	Switch	Fatburning	Cardio	Switch	Cardio	Switch
Avond	17u00	17u30	18u00	18u30	19u00	19u30	20u00		
		Switch	Cardio	Switch	Cardio	Switch	ZUMBA		
Donderdag									
Voormiddag	9u00	9u30	10u00	10u30	11u00	12u00	12u30	13u00	13u30
		Switch	Cardio	Switch	Vrij Trainen	Cardio	Switch	Cardio	Switch
Avond	17u00	17u30	18u00	18u30	19u00	20u00	20u30		
		Switch	Cardio	Switch	Looptraining *	Cardio	Switch		
Vrijdag									
Voormiddag	9u00	9u30	10u00	10u30	11u00	12u00	12u30	13u00	13u30
		Switch	Cardio	Switch	Vrij Trainen	Cardio	Switch	Cardio	Switch
Zaterdag									
Voormiddag	9u00	9u30	10u00	10u30	11u00	12u00	12u30		
		Switch	Cardio	Switch	Looptraining	Cardio	Switch		
Zondag *									
Voormiddag	9u00	9u30	10u00	10u30	11u00	12u00	12u30		
		Switch	Cardio	Switch	Vrij Trainen	Cardio	Switch		

* Activiteit heeft geen plaats in de maanden juli en augustus

NIEUWSBRIEF ZOMER 2010



Leden-Actie: "Adventure Weekend"

Doe deze zomer mee aan onze actie en ga gratis mee met ons op adventure weekend in **Zwitserland**! In het pakket zitten alle activiteiten (mountainbike, downhill cycling, kayak, wandeltochten,...), verblijf (hotel met half pension) en het transport inbegrepen!

De startprijs is **€400**, MAAR... kom deze zomer **12x sporten** en je krijgt al **€100 korting**. Bovendien krijg je per nieuw lid dat dankzij jouw een jaarabonnement koopt **€60 korting** hierbovenop! Met de aanbreng van 5 nieuwe leden kan je dus gratis mee op weekend!

Het weekend heeft plaats van 8 tem 11 oktober! De actie stopt op 15 september 2010! Voor meer info: raadpleeg de info-brochure of vraag het even aan de coach.

Actie niet-leden: Zomerfitness vanaf 15/06

Zoals elk jaar hebben niet-leden weer de kans om zich in te schrijven aan een zeer voordelig tarief. Train de hele zomer voor slechts:

➤ **€99 Switching Abonnement ***

➤ **€119 All Incl. Abonnement ****

* Inclusief: Switching Circuittraining OF Trilplaat, begeleiding, Sauna, douche, drinkwater,...

** Inclusief: Switching, Cardiotrainingen, Groepslessen, Trilplaat, begeleiding Sauna, douche, drinkwater,...

Zomerprogramma: Looptrainingen



Om in de zomer toch buiten te kunnen sporten starten we vanaf juni met **begeleide looptrainingen**. Net zoals in de cardiotrainingen werken we steeds met hartslagmeter zodat **iedereen** op haar eigen niveau kan trainen. De trainingen worden wekelijks uitgeschreven zodat je ook individueel kan trainen. Aan de deelname zijn voor de leden **geen extra kosten** verbonden, zolang je een geldig All-Incl. abonnement hebt.

- Tijdstip van de looptrainingen? zie achterzijde
- De looptrainingen gaan door vanaf 3 deelnemers per sessie. Bij minder dan 3 deelnemers krijg je de uitgeschreven training mee en kan je deze zelfstandig afwerken.
- Meer Info? Vraag het aan de coach!

Sluitingsdagen Juli en Augustus

- In juli en augustus zijn we 's zondags gesloten
- Van zaterdag 31/07 tem zaterdag 07/08
- Woensdag 21 juli (feestdag)