



www.fitality.be

FITNESS EN ZUMBA FOR KIDS

Ook onze kids verdienen onze aandacht, en zelfs net dat beetje meer. Het is algemeen bewezen dat kinderen te veel stilzitten, met obesitas en andere gezondheidsproblemen tot gevolg. **Regelmatig bewegen is dus de boodschap, jong geleerd is oud gedaan.** De kids genieten van voordelige tarieven en kunnen elke woensdag, vrijdag, zaterdag en zondag bij ons terecht om hun **persoonlijk fitnessprogramma** af te werken.

Maar dit is niet alles! Naast deze persoonlijke begeleiding organiseren we **elke woensdag en zaterdag een uitdagende sportieve activiteit, zoals spinning, circuittraining en nog veel meer...** Bovendien kunnen zij zich elke zaterdag komen uitleven tijdens **een mega-coole ZUMBA-les (10u30 tot 11u30).**

Laat je kinderen kennismaken met ons team en neem ze mee voor een GRATIS PROEFBEURT tijdens de maand februari. Alle vriendjes en vriendinnetjes zijn eveneens van harte welkom.

PARKEREN

Gelieve enkel te parkeren op de voorziene parkingplaatsen en ALLE doorgangen steeds vrij te laten.

Is er geen plaats meer?

Rij even tot aan de overkant van de straat, daar is nog ganse parking ter beschikking. Ook om de hoek op de laadzone mag geparkeerd worden. De korte wandeling is ineens ook al een goede opwarming ...Alvast bedankt voor het begrip en medewerking.



ZONDAG 28 FEBRUARI OPENDEURDAG

PROGRAMMA

**Doorlopend GRATIS fitnessinitiatie - GRATIS wellnessanalyse
INITIATIE TIENERFITNESS van 13u tot 14u**

GRATIS INITIATIELESSEN

- 9u30 tot 10u30 Zumba 4 kids (vanaf 6 jaar)
- 10u30 tot 11u Power Abdo (intentieve buik- en rugtraining)
- 11u tot 12u Club Power Duoteach
- 12u tot 13u Zumba Gold (55+)
- 13u tot 14u Yopalates
- 14u tot 15u Zumba Duoteach
- 15u tot 16u BBB- fatburning
- 16u tot 17u Hip Hop/streetdance

GRATIS INDOOR CYCLING

- 9u tot 9u30 Initiatie
- 9u30 tot 10u30 Fitality Spinning
- 14u tot 15u Fatburning Spinning
- 15u tot 16u Fitality Spinning

GRATIS WORKSHOPS en INFOSESSIES

- Infosessie "effectief stoppen met roken"
(van 10u30 tot 11u30)
- Infosessie "gezond afslanken"
(van 14u tot 15u)
- Infosessie "cellulitis effectief aanpakken met LPG behandelingen"
(van 15u tot 16u)

EN DE OPENDEURPROMOTIES...

MASSAGES = 4 boeken is 5^e gratis

ANTICELLULITISBEHANDELINGEN = 400€ ipv 450€ voor 11 beurten

KYALIN = 5 producten kopen, 6^e gratis en startpakket -50%

METASYS = 3 maandenpakket kopen, extra maand gratis

LIFETIME lidgeld = 190€ ipv 250€

Interessante kortingen als je tijdens onze opendeurdag je abonnement of je beurtenkaart verlengd.

UURROOSTER GROEPSLESSEN

UURROOSTER AEROBICZAAL			
Dag	Uur	Les	Docent
Maandag	19u	Zumba	Tine
	20u	Body Sculpture	
	21u	Yogalates	Ronald
Dinsdag	10u	BBB-fatburning	Carla
	19u30	Club Power	Sandy
	20u30	Zumba	
Woensdag	14u en 16u	Kids	An
	19u	Zumba	Jessica
	20u	BBB	
	21u	Step	
Donderdag	10u	Fit 'n fun	Sandy/Ronald
	19u	Club Power	Tine
	20u	Fatburning-BBB	
21u	Zumba		
Zaterdag	10u30	Kids	Sandy
	11u30	Zumba	
Zondag	10u30	Power abdo	Ronald
	11u	Club Power	

MAART = MAAND VAN DE GROEPSLESSEN

Noteer dit alvast in je agenda en duidt deze maand met stip aan, want er zijn tal van specials gepland en er staan "niet te missen" activiteiten op het programma.

VERBOUWINGEN TOILETTEN

Stond al lang op ons verlanglijstje, maar eindelijk is het zover. Tijdens de maand februari zal er dus enig ongemak zijn, maar het resultaat zal de moeite waard zijn.

LOOPGROEPJE

Heb je zin om de 10 miles in antwerpen mee te lopen in april, maar weet je niet waar te beginnen? Meld je dan aan bij de begeleiders voor een looptest en een specifiek loopprogramma. Ook voor niet leden!!
Indien voldoende interesse, starten we eveneens met een loopgroepje op zaterdag.

UURROOSTER CYCLING

UURROOSTER SPINNINGZAAL			
Dag	Uur	Les	Docent
Maandag	19u	Fitality Cycle	Ronald
	20u	Fatburning Cycle	
Dinsdag	9u	Fitality Cycle	Alain
	19u30	Fatburning Cycle	Philippe
Woensdag	10u	Fitality Cycle	Alain P
Donderdag	20u	Bike FiT	Diederik
	21u	Fitality Cycle	
Zaterdag	10u	Fitality Cycle	Ronald
Zondag	9u30	Fitality Cycle	Ronald