

NIEUWSBRIEF WELLNESSCENTER OKINAWA

Editie april 2009

HAIJAI, (begroeting op het Japanse eiland Okinawa)
Veel plezier bij het lezen van de nieuwsbrief!

In dit nummer:

- TRY-OUT
- Paasdagen
- Dance
- Groepslessen in de vakantie
- Agenda: beweeg tegen kanker
- Agenda: Kidsshow
- Agenda: Raid Paris-Roubaix
- Leden in actie: Axel Vandeveldde
- Dirk en Vanessa



age uit Mia

TRY-OUT

home



Fitness... Just for fun... Of preventief... Of therapeutisch...

In de week van 16 maart kreeg je deze flyer in je brievenbus.

Wegens ons **5-jarig bestaan** dit jaar kan je **5** keer het aanbod van ons wellnesscenter testen voor slechts **5€/beurt**.

Heb je ook de lentekriebels en zin om te sporten?
Of heb je last van stress, hart en bloedvaten, overgewicht, rugpijn, artrose...?
Maak dan gebruik van deze 'try-out' aanbieding!
Onze professionele trainers maken een programma op maat speciaal voor jou!

Deze aanbieding is speciaal voor wie momenteel geen (actief) lid is of voor leden met een beurtenkaart die nog wat extra willen sporten.

Als je wil fitnessen: bel dan voor een afspraak op nr 09/3752721.
Als je wil deelnemen aan een groepsles: kom gewoon naar okinawa zonder afspraak.
Kijk voor ons lessenschema op www.okinawa-aalter.be.

Tot binnenkort!

Op **PASEN** (zondag 12 april 2009) is Okinawa gesloten.
Wie toch wil trainen kan terecht in ons Basiccenter (Sportlaan).
Vraag gerust meer info aan ons team.

Op **PAASMAANDAG** (maandag 13 april) zijn we open tussen 9u en 13u,
ideaal om je overvloedige chocoladecalorieën af te trainen.

De rest van de paasvakantie tellen de gewone openingsuren.

Reeds ter info: vrijdag 1 mei 2009 (feest van de arbeid) zijn we ook
gesloten.



Abden: dance op woensdag om 19u

Het dansthema voor april is 'HIPHOP'. Veel dansgenot!

Groepslessen tijdens de paasvakantie

Volgende lessen vallen weg:

- club battle op dinsdag 7 april om 20u
- pilates op woensdag 8 april om 9u30
- club yoga op dinsdag 14 april om 9u30

Voor de rest geldt het normale lessenschema:

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zondag
9u30		club yoga	pilates		BBB	
9u30					vitality cycling	
10u30						all terrain cycling
19u		club power	dance			
19u		all terrain cycling	fatburning cycling	all terrain cycling		
20u	fatburning/BBB	club battle	latino step	club power		
20u		all terrain cycling	fatburning cycling			
21u	body&mind		total body workout	yoga		
21u	crazy cycling					





Kom op tegen **Kanker**



De slagzin van de 'Kom op tegen kanker'-actie is dit jaar: '**beweeg tegen kanker**'.
En daar zijn wij allemaal toch wel supergoed in, nietwaar?

In samenwerking met de Gemeentelijke Sportdienst maken we er een sportieve dag van: we plannen 4 groepslessen en koppelen zodoende plezier aan het goede doel.

Zorgen we samen voor een superopbrengst? Doe mee en steun onze actie!



Kom op tegen **Kanker op zaterdag 25 april 2009**
Steun onze actie en **BEWEEG TEGEN KANKER!**

Locatie? Sportpark Aalter - Lindestraat 17
Prijs? 5€ voor 1 uur, 10€ voor een dagkaart
Inschrijven? op voorhand of op de dag zelf in het Sportpark
Programma? 10u-11u: good morning yoga (Jo) *
11u-12u: pilates (Nele) *
13u30-14u30: **ZUMBA** (Fabrice)
14u30-15u30: total body workout (Fabrice) *
* = eigen matje meebrengen aub!

Sportcafé?
's middags: croque monsieur uit het vuistje aan 3,5€
's namiddags: pannenkoek met koffie aan 5€

Een organisatie van  **en** 

Meer info?
Dienst Sport - Lindestraat 17, Aalter - 09/3743919 - sport@aalter.be
Wellnesscenter Okinawa - Bierweg 59, Aalter - 09/3752721 - okinawa@telenet.be



DE NIEUWSTE RAGE UIT MIAMI!


AALTER 104.7 FM

En we zorgen voor een primeur in onze regio!!

Doe mee met de nieuwste rage uit Miami en leef je uit tijdens onze **ZUMBA-sessie!**

We maken er één groot feest van op de opzweepende ritmes van salsa, merengue, samba, calypso, hiphop...
ZUMBA laat je zweten met een grote lach op je gezicht.
Fun en ambiance verzekerd!!!

De ZUMBA-sessie gaat door van 13u30 tot 14u30. Fabrice is de entertainer van dienst.

Komaan iedereen!
Inschrijven kan nu al in het Sportpark en natuurlijk ook op de dag zelf.

Jaja, onze kidsshow komt er weer aan! Het belooft opnieuw super te worden!
Kaarten zijn vanaf 1 april te koop aan de balie.



Spotlights on!
Okinawa kids show

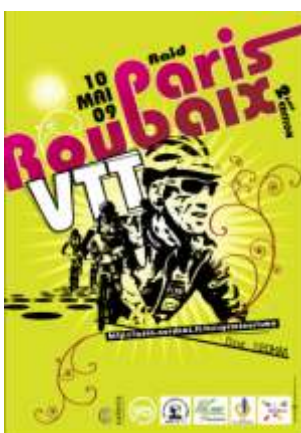
datum: vrijdag 8 mei 2009 20u - locatie: jeugdcentrum KADANS
deuren open om 19u45 - inkom: 5 euro, <12 jaar: gratis - kaarten aan de balie te koop

kids dance
funky moves
hiphop
breakdance

Raid Paris-Roubaix - 10 mei 2009

De officiële affiche is uit!

Ondertussen verlopen de trainingen heel vlot olv Dominiek, met af en toe een oefenrit.



Verslag van 'de omloop van okinawa' op 28 februari 2009:

'Zoals afgesproken werd op zaterdag 28 februari, dé magische datum voor het Belgisch wielrennen, de Omloop van Okinawa gereden. Het werd in 't duister tasten voor de deelnemers; tot mijn leedvermaak, tot kleine ergernis van Tom.

Na een vlakke aanloop, werd de omgeving van Kruishoutem verkend. Tweemaal het hellend vlak van Kruishoutem en als scheidsrechter Nokereberg. Uiteraard ontbrak de ultieme kasseikilometer niet.

Het laatste deel van het trainingstochtje voerde ons naar Tielt, na democratisch overleg. En telkens Aalter in zicht kwam, mende ik het groepje terug weg van het thuisfront. Uiteindelijk deden wij dan toch intrede in het Aalterse centrum. En zo keerden Karin, Kristof, Ralph, Thomas en Tom (en ik) zéér voldaan, moe maar tevreden terug naar huis ...'

Dominiek

Zaterdag 28 maart 2009 was de volgende oefenrit: een VTT tocht naar Assebroek (65km). Een verslagje volgt volgende maand!

Voor de deelnemers:

- ben je al geregistreerd voor de raid? Anders moet je dit dringend doen op:
http://asso.nordnet.fr/vrcyclotourisme/Site%20web/Raid_PRx_VTT/Raid.htm
- ben je al ingeschreven voor de bus? Dit kan aan de balie in Okinawa (voorschot 25€).

Axel Vandevelde blijft scoren!

Tijdens de superprestigemeeting (weekend 6-8 maart 2009) in Wachtebeke slaagde hij erin de limiet voor het Europees juniorenkampioenschap te halen op de 200 meter vrije slag.

Uit 'Het Nieuwsblad online' van 12 maart 2009:

'Hoewel de talentvolle zeventienjarige zwemmer uit Lotenhulle in de namiddag ook nog een 1.500 meter vrije slag op het programma had staan, liet hij niet na om zijn limietdoel al 's morgens te plannen tijdens de reeksen. Hij liet een tijd van 1.51.93 optekenen en bleef daarmee vlot onder de vereiste 1.53.05.'

Nadien won hij ook de 1.500 meter maar moest in de finale van de 200 meter genoeg nemen met de tweede plaats. Zondag zette hij orde op zaken door zowel de 100 als de 200 meter vrije slag naar zijn hand te zetten. Hij liet daarmee de Nederlandse concurrentie van PSV Eindhoven geen schijn van een kans.'

Super Axel! Doe zo voort!

**Dirk en Vanessa in Barcelona - 1 maart 2009**

Dirk, ons allen bekend van de cycling op dinsdag, en zijn vriendin Vanessa hadden een nieuwe uitdaging... en ze genoten ervan...

Een verslag van Dirk:



'Eens je een eerste marathon gelopen hebt wil je zo snel mogelijk aan een tweede beginnen. Al is het maar om er: meer van te genieten, je wedstrijd anders in te delen of een betere tijd neer te zetten. Het leek ons leuk om dit te doen gekoppeld aan een citytrip. Onze keuze viel op Barcelona omdat deze marathon beschreven staat als één van de mooiste ter wereld!

Ikzelf liep dus vorig jaar mijn eerste marathon in Utrecht. Vanessa liep in oktober en november 2008 een halve marathon met sprekend gemak uit. Dus deed ik haar het voorstel om ook eens de uitdaging van de volledige marathon aan te gaan. Dat moest ik haar geen 2 keer vragen! Aangezien het parcours in Barça heuvelend is planden we enkele trainingen in en rond Kruishoutem. De strenge winter stelde ons meermaals op de proef maar we deden toch alle trainingen zoals voorzien. Vanessa kreeg een week of 6 voor d-day wel af te rekenen met een ontsteking boven de enkel maar met 2 spuiten en wat alternatieve training (zwemmen en fietsen) waren we er toch klaar voor op 1 maart.

De startlocatie was als uit een sprookje... Plaça d'Espanya : twee hoge Venetiaanse torens, magische fonteinen langs weerszijden en op de achtergrond het Nationaal Paleis aan de voet van Montjuïc.

Om 8u30 weerklonk het startschot! Vanessa had er zin in en vertrok (te) snel. Rond km 30 kwam er lood in de beentjes en het laatste uur was het nog flink afzien :-(. Maar na 4u14m kwam ze toch al binnen.

Ikzelf had mij een tijd voorop gesteld van 3u15m. Strategie : redelijk tempo houden tot km 35 en dan ... Ik moest mezelf tot 2 maal toe verplichten om ook niet te snel te gaan lopen (km 10/km 20). Maar alles liep gesmeerd. Aan km 35 kon ik nog wat versnellen en toen de laatste 3 km (bergop) eraan kwamen ging ik er volledig voor! 3u10m dat had ik niet verwacht.

Moe maar voldaan konden we de volgende dagen de stad verkennen. Barcelona was zéér de moeite. We komen er ooit nog eens terug!

Gewoonweg prachtig! Een dikke proficiat alletwee!

Wij wensen je veel plezier tijdens je trainingen in Okinawa!

Een gezegde uit Okinawa:
Ashibi nu chura saa ninju nu sunawai
Hoe meer zielen hoe meer vreugd

