

NIEUWSBRIEF WELLNESSCENTER OKINAWA

Editie februari 2009

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

In dit nummer:

- Goede voornemens...
- Abden: dance thema
- Lesgevers in de kijker
- Love is in the air
- Terugblik: nieuwjaarsbrunch
- Intro
- Leden in actie: Thibault
- Kom op tegen kanker

Liefde is...



Goede voornemens...

[home](#)

JANUARI...

TIJD VOOR JE GOEDE VOORNEMENS!

ZORG VOOR EEN MOOIER LICHAAM, EEN STERKERE RUG,
MINDER GEWICHT, MINDER STRESS, KRACHTIGE SPIEREN,
BETER UITHOUDINGSVERMOGEN, BETERE CONCENTRATIE,
FITTER GEVOEL, LAGERE BLOEDDRUK EN CHOLESTEROL....



SCHRIJF JE NU IN EN BESPAAR TOT 150 EURO!*

* DEZE ACTIE IS GELDIG VAN 5 JANUARI TOT 9 FEBRUARI 2009

WELLNESSCENTER
OKINAWA

fitness met begeleiding (kracht- en cardio-
training) - groepslessen - cycling - perso-
nal coaching - zonnebank - IR-sauna - bio-
radix en etixx voedingssupplementen...

Bierweg 59 - 9880 Aalter

BASICCENTER
OKINAWA

fitness zonder begeleiding (kracht- en
cardio-training) - personal coaching

Sportlaan 6 - 9880 Aalter

www.okinawa-aalter.be 09/3752721

Onze

**5 dolle actie-weeken
lopen nog door tot
9 februari 2009!**

zowel in ons Wellnesscenter
als in ons Basiccenter.

Breng je goede voornemens in
de praktijk en kom in beweging!

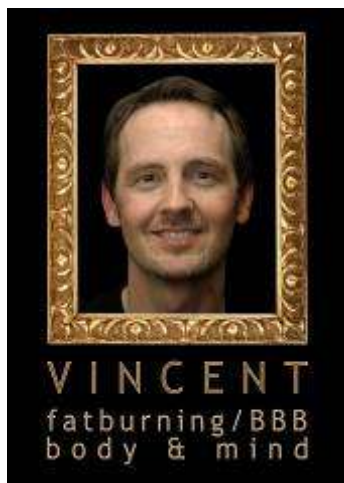
Vraag naar de voorwaarden aan
onze balie...

Ook actieve leden kunnen
genieten van deze actie.
Dit komt zowel je vitaliteit als
je budget ten goede!

Het dansthema voor februari is 'LATIN DANCE'.
Fun en ambiance verzekerd!



Lesgevers in de kijker



Vincent De Ruyter is terug van de partij!

Vincent studeerde Biotechnologie in Gent en kwam in contact met aerobics toen hij even in een lokaal fitnesscentrum, dat nu niet meer bestaat, een kijkje ging nemen. Wat begon als een hobby, groeide uit tot een passie: met glans beëindigde hij de AALO opleiding. Nog steeds blijft hij zichzelf bijscholen en hij was zelf een tijd betrokken bij de opleiding van AALO YOGA.

Ondertussen geeft Vincent al 15 jaar les, mocht op verschillende conventies reeds lesgeven en was één van de eerste lesgevers van Okinawa.

Vincent staat voor dynamisme, drive en grensverlegging maar vooral voor een toffe workout die je even het dagdagelijkse doet vergeten.

Fatburner/BBB: elke maandag om 20u

Up-tempo meets muscle-toning: Een combinatieles waarbij we eerst een half uurtje eenvoudige up-tempo aerobics oefeningen doen. Hierbij is het de bedoeling onze hartslag te verhogen en de vetverbranding op gang te brengen

met behulp van deze lichte cardio workout. Daarna verstevigen we de zones Buik, Benen en Billen door doelgerichte spieroefeningen. Kortom een les voor iedereen.

Body & Mind: elke maandag om 21u

Yoga meets Tai-Chi, Dance en Pilates : Een mix van oefeningen die tot doel heeft de lenigheid en vormspanning van ons lichaam te verbeteren, terwijl we de geest tot rust laten komen. Extra aandacht wordt er geschonken aan de buikspieren om dan te eindigen met enkele relaxatietechnieken. Een les voor iedereen, die na een drukke dag, de wereld even wil laten stilstaan.



Mieke Jacques is onze nieuwe aanwinst op donderdagavond. Zij is de zus van Hilde en An, twee Aalterse okinawanen die al van in onze prille beginperiode actief lid zijn.

Mieke is overdag logistics officer in Daikin Europe (logistieke planning, internationaal) maar 's avonds springt ze van achter haar bureau en volgt ze actief groepslessen.

Sedert 7 jaar geeft ze zelf ook lessen van cycling en bodypump (=club power). Hiervoor volgde ze opleidingen van Schwinn-cycling-instructor en bodypump-instructor. Momenteel geeft ze les in een vast uurrooster te Healthcity Oostende en nu dus ook in Okinawa.

Love is in the air: valentijnsweek van 9 tem 15 februari 2009



Ben je lid van Okinawa ?

Dan mag je tijdens de valentijnsweek je geliefde meebrengen naar Okinawa voor een **GRATIS workout** in onze fitnessruimte of een **GRATIS groepsles**. Een afspraak maken is niet nodig.

Kom samen gezellig sporten en je valentijnsweek kan niet meer stuk!

Happy Valentine!



Brunchen tot in de vroege ochtenduren?
JAZEKER!! Daar hebben we geen enkel probleem mee.

Toffe bende, lekkere hapjes, enkele glaasjes cava/wijn/duvel/brugse zot,
gezellige babbel, wat onnozel doen...
zo vliegt de tijd voorbij...

enkele sfeerbeelden:



Nieuw!!

Binnenkort is er op onze website een intro met beelden vanuit ons Wellnesscenter!

Weet je nog dat Eddy Wittevrongel in december komen filmen is, zowel in de fitness als tijdens de groepslessen?

Alle beelden zijn ondertussen in een 20-minuten-durende film gemonteerd. Het resultaat kon je op onze nieuwjaarsbrunch al bewonderen. Tof hoor! Het zorgde voor nogal wat hilariteit ...

Nu is er ook een minifilmpje klaar om als intro te fungeren op onze website. Nog een beetje geduld... in de loop van februari komt deze intro online...

Leden in actie: Zwarte gordel voor Thibault



De 16-jarige Thibault Ledeganck is een echt judo-talent. Na een sterk voorjaar in 2008 boekte Thibault ook in het najaar de nodige successen. Het behalen van zijn zwarte gordel in september beschouwt hij als de kers op de taart, als de ultieme bekroning voor de vele uren training en inspanning.

De technische judo trainingen aangevuld met de **gepersonaliseerde uithouding- en (lichte) krachttrainingen in Okinawa** maken dat Thibault zich op nationaal en internationaal niveau regelmatig kan onderscheiden!!

Thibault is de afgelopen jaren sterk geëvolueerd van een krachtjudoka naar een meer technische judoka.

Begin 2009 is Thibault van categorie veranderd van belofte naar junior/-20 jaar. Dit is een zeer zware overgang want deze categorie loopt van 16 tem 19 jaar. Tevens worden op de meeste nationale toernooien de juniors samengevoegd met de seniors/volwassenen.

Thibault is ondertussen getransfereerd naar de topjudoschool in Eeklo. Op zaterdag 31 januari neemt hij deel aan de Oostvlaamse judo-kampioenschappen in het sportcentrum in Aalter. Indien hij een medaille kan behalen, mag hij de week daarna deelnemen aan de Vlaamse judokampioenschappen in Kortrijk.

We wensen je veel succes Thibault!



Kom op tegen kanker



Hou je nu al vrij op zondag 26 april 2009!

In samenwerking met de gemeentelijke sportdienst organiseren we een 'tandem-actie' ten voordele van 'Kom op tegen kanker'!



Meer info volgt nog.... Wat nu al zeker is, is dat 'bewegen' centraal staat.

Wij wensen je veel plezier tijdens je trainingen in Okinawa!



Een gezegde uit Okinawa:
Mii ya tin niru aru -

