

**HAIJAI,** (begroeting op het Japanse eiland Okinawa)

**Veel plezier bij het lezen van de nieuwsbrief!**

In dit nummer:

- Onze nieuwjaarswensen
- Schema groepslessen
- Abden: dance thema
- Januari-actie
- Tweede semester kidsclub
- Agenda: nieuwjaarsbrunch
- Elke in Australië
- Leden in actie: Loic



## Onze nieuwjaarswensen

[home](#)

**Namens het Okinawa-team wensen we je een schitterend 2009!  
Een jaar waar gezondheid, geluk en (sport)plezier centraal staan.**

### **2009!**

Een feestjaar in Okinawa!

In oktober bestaan we 5 jaar en dat zullen we vieren!

Hou je nu zeker al vrij op zaterdag 3 oktober 2009! It will be party time!

Maar ondertussen doen we ons uiterste best om je ook in 2009 elke dag een goed gevoel te bezorgen. Elke, Dominiek, Nele, Incha, Sabrina, Nikolas en onze lesgevers Dirk, Abden, Tamara, Berry, Marnix, Patrick (en binnenkort ook Natasja, Vincent en Mieke) zullen je service, kwaliteit én een lach blijven bieden!

Lachen is zeker in deze stresserende crisis-periode van groot belang.

Humor doet je je zorgen vergeten.

Maar ook sporten helpt om deze moeilijke tijden te doorspartelen.

Sporten brengt je lichaam en je geest in optimale paraatheid om er krachtig tegenaan te gaan.

Trainen maakt je dus fysisch én mentaal sterker, maar het maakt je ook gezond, gelukkig en het doet je er goed uitzien. Wat kan je je nog meer wensen voor 2009??

### **JO & NADINE**



Vanaf 5 januari gaat het nieuwe lessenschema van kracht:

	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					

De gewijzigde lessen staan in het rood.

Een nieuw jaar, dus ook nieuwe gezichten...

- Vanaf maandag 19 januari is **Vincent** (die vroeger reeds les gaf bij ons) terug van de partij!  
Hij zal je opnieuw een fantastische avond bezorgen met een actieve **fatburning/BBB** en een rustige **body&mind**. Zeker de moeite waard!  
Tot 19 januari geeft Nele om **20u** een **fatburning/BBB** en om **21u** laat Jo je ontspannen in een les **club yoga**.
- Op donderdag doet **Mieke** haar intrede. Zij vervangt Berry voor de **cycling** om 19u en de **club power** om 20u. Berry raakt door promotie op zijn werk niet meer tijdig in Okinawa, vandaar...  
Mieke heeft al jaren ervaring als lesgeefster en als ze iets doet, doet ze't goed... dus dat belooft... Wij kijken er alvast naar uit!
- De **club power** van maandagavond om 19u schuift op naar **dinsdagavond om 19u**. **Nikolas** neemt dit uur voor zijn rekening. Ideaal in combinatie met de club battle of de cycling om 20u! Get in shape! Pump it up...
- Vanaf zondag 11 januari is **Natasja** terug uit 'bevallingsverlof' en neemt ze je opnieuw mee over bergen en door dalen in de **all terrain cycling**. Ride and enjoy it!



In december leerde Abden je elke woensdag van 19u tot 20u de kneepjes van 'Latino Dance'.

Vanaf 7 januari is het thema: 'SALSA DANCE'!!

**5 jaar Okinawa dus 5 dolle actie-weken**  
zowel in ons Wellnesscenter als in ons Basiccenter!

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!

# 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



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

Bierweg 59 - 9880 Aalter



fitness zonder begeleiding (kracht- en  
cardiotraining) - personal coaching

Sportlaan 6 - 9880 Aalter

[www.okinawa-aalter.be](http://www.okinawa-aalter.be) 09/3752721

De tweede semester van de kidsclub start vanaf 28 januari 2008.  
Het uurrooster blijft hetzelfde:

Breakdance, +10 jaar	Vrijdag 17u30-19u
Kids dance, 6-8 jaar	Woensdag 15u-16u
Funky moves, 9-12 jaar	Woensdag 16u-17u
Hiphop, +12jaar	Woensdag 17u-18u
Hiphop extra, +12 jaar	Woensdag 18u-19u



Wie ook de (break)dance-microbe wilt te pakken krijgen, kan vanaf 28 januari 2009 nog starten met de lessen breakdance, kids dance of funky moves.

**Inschrijven kan aan de balie in okinawa.**

De lesgevers van de breakdance zijn Sam en Admir van de Psycho-b-boys, een jonge dansgroep uit Gent bruisend van talent en met veel choreografisch inzicht.

Sofie Vanhaecke van de dansgroep Credo geeft de kids dance, funky moves en hiphop. Als competitiedanser behaalde ze verschillende nationale titels.

**Komaan kids! Let's dance!**

## Agenda: nieuwjaarsbrunch



**Inschrijven voor de nieuwjaarsbrunch kan nog tot 9 januari 2009.**

Wegens onze nieuwjaarsbrunch sluiten we de fitnessruimte éénmalig om 20u. Wie toch wil sporten, kan terecht in ons Basiccenter.



## Elke in Australië



**Yes, she did it again! Voor de negende keer en in haar tweede beste tijd! Proficiat Elke, wij kunnen er maar van dromen...**

Een verslag van onze ironlady herself:



*'Ironman Western Australia, 7 dec 2008  
3,8 km SWIM - 180km BIKE - 42,2km RUN in 10u45'40" .*

*Start om 6u15 's morgen, veel te vroeg;... nog niet wakker;... een frisse duik;... zwemke langs de pier, een kleine 2km door en 2km weer...; aan wal rond 7u20; ... al een beetje wakker;...*

*Vélooke pakken; ... de dag begint;... nog 3 rondjes van 60km;... een makkie: grote molen draaien op biljardbaan; ... op en af, en op en af, en nog maar eens op en af,... de weg kan je hier niet verliezen enkel je tel;...*



Middag...we zijn er bijna, enkel nog een marathonetje en de werkdag zit erop;... 3x 14km, jaja: op en af, en op en af...; misselijk,... sanitaire stop,... km 30 voorbij; Elke's moteurke schiet in gank (eindelijk wakker);...

17u: FINISH; hélemaal wakker,... einde van de werkdag, goe verdiend (nikske)

Op naar de volgende IRONMAN; Nr. 10 staat voor de deur,... en ook nog 11,12,13...

no worry's mate,  
addicted ELKE'

Elke was dus optimaal in vorm en finishte de ironman als negende in haar categorie in haar tweede beste tijd (10:45:40 - swim 3,8km: 1:07:25 - bike 180km: 5:26:20 - run 42,2km: 4:11:54). Super hé!

Elke heeft nogal de smaak te pakken en plant voor 2009 vier volledige triatlons (Oostenrijk, Florida, Australië, België), één halve (Antwerpen) en één kwart (Brugge). We houden je op de hoogte.

## Leden in actie: Loïc Vandeweghe

[home](#)

### Loïc Vandeweghe mag zich 's lands beste hockeyspeler noemen!

Loïc en Charles Vandeweghe kwamen naar Okinawa voor hun krachttraining ter voorbereiding van de Olympische Spelen.

Uit het Nieuwsblad online van woensdag 3 december 2008:



*'Aalternaar Loïc Vandeweghe is uitgeroepen tot de beste hockeyspeler van het voorbije seizoen. De voorbije Olympische Spelen was Loïc één van de sterkhouders bij de nationale ploeg.*

*'De voorbije zeven jaar was ik voor de Gouden Stick telkens bij de vijf genomineerden. Dan verwacht je ergens wel dat je een keer als winnaar wordt uitgeroepen. Maar voor deze oppergaai was het wachten tot dit jaar.'*

*'De Gouden Stick is een trofee die me vereert, maar die ik perfect kan relativeren. Mijn selectie voor de Olympische Spelen schat ik zoveel hoger in en mijn deelname aan de Spelen was zoveel mooier. Anderzijds, het was wellicht ook door mijn Olympische deelname dat ik nu werd verkozen tot de beste speler van het land. En ook op het Europees kampioenschap in Manchester, waar we derde eindigden, kwam ik sterk voor de dag. Ook dat zal wel meegespeeld hebben', aldus Loïc Vandeweghe, die enkele maanden geleden zijn studies kon afmaken en nu werkt in een accountant kantoor.*

*'Nog voor de aanvang van de Spelen had ik de belofte gedaan dat ik na Peking zou stoppen met tophockey. De voorbije jaren stond alles in mijn leven zowat in het teken van de Olympiade. Het was mijn heilige wens om dat ooit eens mee te maken. Wel, ik ben een tevreden mens nu ik in dat doel ben geslaagd. Maar nu zie ik mijn toekomst door een andere bril. Ik wil mijn geliefde hockey nog enkel als hobby blijven beoefenen, naast mijn dagtaak. Ik wil immers ook zekerheid hebben voor de toekomst en dat kon het hockey me niet garanderen. Ook niet door in het buitenland te gaan spelen.'*

**Wij wensen je veel plezier tijdens je trainingen in Okinawa!  
Tot de volgende nieuwsbrief!**

**Een gezegde uit Okinawa:  
Achinee ya tankaa mankaa - Voor wat hoort wat**

