

NIEUWSBRIEF WELLNESSCENTER OKINAWA

Editie mei 2009

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

In dit nummer:

- Feestdagen in mei
- Zumba
- Dance
- Groepslessen
- TRY-OUT
- Agenda: Kidsshow
- Agenda: Raid Paris-Roubaix
- Terugblik: beweeg tegen kanker
- Marino schittert!
- Nikolas: eerste triatlon
- Vincent: Belgisch kampioen
- Leden in actie: Kenny Belaey en Thibault
- Vervanging Sabrina



Sluitingsdagen in mei

[home](#)

Vrijdag 1 mei (Feest van de Arbeid), donderdag 21 mei (OLH-Hemelvaart) en zondag 31 mei 2009 (Pinksteren) is Okinawa gesloten.

Wie toch wil trainen kan terecht in ons Basiccenter (Sportlaan). Vraag gerust meer info aan ons team.

Op Pinkstermaandag 1 juni 2009 zijn we open van 9u tot 13u.

ZUMBA: nu ook in Okinawa!

[home](#)

ZUMBA is hip, ZUMBA is hot, ZUMBA is fun, ZUMBA is feest...
Doe mee met de nieuwste rage uit MIAMI!



‘Snel bewegen en plezier maken’, daar staat Zumba voor. Zumba laat je zweten met een grote lach op je gezicht, op de exotische ritmes van salsa, merengue, samba, calypso, hiphop,... Superintensief maar zo leuk dat het niet aanvoelt als sporten, hoewel je wel degelijk flink wat calorieën aan het verbranden bent.

Dé zumbaman is de Colombiaan Alberto Perez, een danser en fitnessstrainer uit Miami. Met zijn mix van dans, fitness en Latijns-Amerikaanse muziek veroverde hij *in no time* de sportzalen.

- **Elke maandag vanaf 4 mei om 20u** ipv fatburning/BBB, lesgever is Vincent
- **elke woensdag in mei om 20u** ipv de latino step, lesgever is Abden
- **elke vrijdag vanaf 8 mei om 9u30** ipv de BBB, lesgever is Fabrice

Come and enjoy it!

Om zeker te zijn van je plaats in de zaal, kan je je aan de balie inschrijven voor deze les (max 30 personen).

Het dance-thema voor mei is 'FUNKYJAZZ'. Veel dansgenot!

Schema groepslessen

Opgelet! Er zijn enkele wijzigingen in het lessenschema voor mei:

- De fatburning/BBB op maandag om 20u wordt **ZUMBA**
- de latino step op woensdag om 20u wordt **ZUMBA**
- de BBB op vrijdagvoormiddag om 9u30 wordt **ZUMBA**
- de all terrain cycling op dinsdag om 20u valt weg
- de fatburning cycling op woensdag om 19u valt weg

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

TRY-OUT



Fitness... Just for fun...

Of preventief... Of therapeutisch...

Onze try-out-actie loopt nog door tot 1 juni 2009.

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.

Tot binnenkort!



Jaja!
Het belooft echt de
moeite te worden!

Toegangskarten zijn te
verkrijgen aan de balie.

Iedereen welkom!

Onze danseressen van de 'kids dance', 'funky moves' en 'hiphop' zijn al volop aan het oefenen om ons te verrassen met een fantastisch spektakel! Het wordt een mix van modern, hiphop, jazz en Afrikaans!

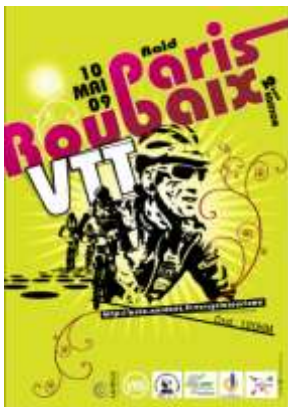
Maar ook de 'Okinawa-breakers' onder leiding van Sam beloven er een acrobatische show van te maken, vol ambiance... maar meer willen ze nog niet verklappen.

Wij kijken er alvast naar uit!

Raid Paris-Roubaix - 10 mei 2009

De Raid Paris-Roubaix komt eraan! 14 Okinawanen durven de uitdaging aan! Zij zijn door Dominiek klaargestoomd om dit tot een goed einde te brengen. In totaal zijn er 750 deelnemers (tot nu toe).

De laatste oefenrit ging door op zaterdag 28 maart 2009: een VTT tocht naar Assebroek (65km).



Een verslagje van Dominiek:

'Zaterdag 28 maart. De weergoden lijken ons niet gunstig gestemd. Regen en stevige windstoten teisteren het Vlaamse land ... Met enig voorgevoel had ik reeds de enthousiaste bikers verwittigd van de gewijzigde plannen. Zo vertrokken wij om 8u30 te Assebroek voor onze helletocht door het Brugse ommeland. 65 lange kilometers ... modderstroken afgewisseld met kasseien ... net wat een Flandrien(ne) verlangt !

En 't moet gezegd, dit was een tocht om de vingers af te likken. Géén druppel regen, kurkdroog vanaf 1m boven de grond !

Wij kunnen niet anders dan tevreden terug blikken op deze uitstap ... en kijken reeds uit naar de traktatie van Tom (de eerste en enige die rechtstreeks in confrontatie ging met Moeder Natuur.).

Dominiek'

Voor de deelnemers:

- De deelnemers ZONDER geldig inschrijvingsbewijs dienen PERSOONLIJK in te staan voor de inschrijvingen ter plaatse (Valencienne, Wallers)
- De bus vertrekt te Aalter, vermoedelijk rond 6u00 (bevestiging volgt). Het fietsentransport gebeurt mbv een aanhangwagen (hou rekening met vertrekkur !!).
- Een fietshelm en een fiets in PERFECTE staat is verplicht!
- Zorg ook voor reservemateriaal en energierijke drank/voeding
- Let op: het is een KASSEIENTOCHT... het "LICHT" kan plots doven ...

Veel succes allemaal!

Dominiek en Karin deden al een proefritje. Lees het verslag via volgende link: <http://www.okinawa-aalter.be/detailledeninactie.asp?artikel=323>



Kom op tegen Kanker

'Bewegen' voor 'Kom op tegen kanker' was een écht feest!

Samen met de gemeente maakten we er een sportieve dag van: we planden 4 groepslessen en koppelden zodoende plezier aan het goede doel.

Jo startte de dag met een uurtje **'club yoga'** om 10u, ideaal om op het gemak wakker te komen en om nieuwe energie te geven voor de rest van de dag.

Nele verenigde om 11u lichaam en geest tijdens de **'pilates'**. Pilates is bedoeld om het lichaam te strekken, sterker te maken en het in balans en vorm te houden.

Na de middag gaf **Fabrice** het beste van zichzelf tijdens de **ZUMBA**-sessie, de nieuwste rage uit Miami!

Alle deelnemers (meer dan 60!!) leefden zich vol enthousiasme uit op de opzweepende ritmes van salsa, merengue, samba, calypso, hiphop...

Lachen, zweten, genieten... echt tof en heel intens!

De **'total body workout'** zou ideaal geweest zijn als afsluiter, maar... iedereen was leeggedanst, de krachten waren op... en deze les ging niet meer door. Maar geen probleem hoor, iedereen was voldaan en gelukkig!

Dank aan alle deelnemers voor jullie steun!!!!

'Top Radio' zorgde voor een live-uitzending vanuit het sportpark en gaf geregeld verslag en interviews, waarvoor onze dank.

Antoon Beuckels, de karikaturist, toonde zijn goed hart en verkocht zijn 'Karicartoons' ter plaatse. Per verkocht exemplaar ging 5€ naar 'Kom op tegen kanker'. Danku Antoon!

And last but not least...

Wie deelnam aan een les of wie een TRY-OUT 5-beurtenkaart kocht, maakte kans om onze **'okinawa-buggy'** voor een weekend te winnen. Rond 15u maakten we de winnaar live bekend op Top Radio!

De onschuldige hand van Nele trok het kansbonnetje van ... **Miette Wylin!**

Proficiat Miette, en veel plezier! We verwachten achteraf wel een verslagje van je!



Marino wint zijn 5de Iron Man en verdient daarmee zijn slot voor Hawaï!

Hij versloeg zijn tegenstanders op zijn doolie gemak tijdens de Iron Man van Zuid Afrika (5 april 2009). Marino klokte af met een klein kwartier voorsprong in 8u17'32'', een nieuw parcoursrecord!

Een verslag vanop Marino's officiële website:



'Een goed zwemke, een ferm toertje op de fiets erachter en een gecontroleerde marathon zorgden ervoor dat ik Ironman South Africa op m'n palmaresje kon zetten.

De zee was vlakker dan vlak en ik kwam eigenlijk samen met alle toppers uit het water die normaal een minuut of 2 voor me op het strand hadden moeten zijn, dus dat begon al goed.

Tijdens het fietsen kwam ik na 30 km op kop, een van de Storm broertjes bleef wel nog meegaan tot km 70 maar vanaf dan werd het een eenzame dag met steeds strakkere wind en hete hete momenten in de marathon (34° in de schaduw). Heel wat mensen zijn afgevoerd met een heatstroke (gene zonnslag maar een hitteslag, k wist niet dat dat ook bestond)

Eind goed al goed voor mij, 'k ben heel blij dat het over is en dat ik toch stilaan weer in de buurt kom van het juiste spoor na m'n misstapje in Hawaii.

Greets, happy Bink'

Super Marino! Dat belooft voor de rest van het wedstrijdseizoen!

Een videoverslag van de wedstrijd:

<http://cosmos.bcst.yahoo.com/up/player/popup/?cl=12891068>

Nikolas: eerste triatlon!

Nikolas, fitnessbegeleider in Okinawa, heeft zijn eerste stappen gezet in de triatlon-wereld. Op 25 april nam hij deel aan 1/8 triatlon in Oostende: 800m zwemmen, 20km fietsen, 5km lopen.

Een verslag van Nikolas:



'Met veel zenuwen stond ik klaar aan de rand van het stedelijk zwembad van Oostende om met mijn eerste 1/8 triatlon van start te gaan.

Daar klonk de stem: 5, 4, 3, 2, 1, start... en daar ging ik.

Al in de eerste lengte werd ik gehinderd door een andere zwemmer die van zijn baan afweek, frontaal... maar ik zwom verder. Zwemmen van de ene muur naar de andere enz. tot er 16 lengtes van 50m achter de rug waren. Na 14.46min te zwemmen, waar ik echter niet tevreden van ben, stond 20 km fietsen als volgende op het programma. De wissel duurde veel te lang, dit en dat vergeten, in verkeerde volgorde ...hilarisch... een werkpunt voor volgende keer. Maar de fysieke overgang van zwemmen naar fietsen ging vlot en kon ik de wind (3-4bf) trotseren. Na 3 ronden gereden te hebben van 6,650km (20km aan een gemiddelde van 33km/h) stond de 5km lopen als laatste op het programma...

Hiervoor had ik schrik, maar de overgang van fietsen naar lopen ging super goed! Doordat ik gedurende de voorgaande disciplines goed gedoseerd had, met schrik het lopen niet goed te doen, kwam ik toe met een tijd van 22.07min. Ik stond verbaasd...

Uiteindelijk had ik over de 1/8 triatlon 1u19min gedaan. Een tijd waarvan ik tevreden ben, maar in de toekomst zeker hoop te verbeteren.

Op naar de volgende!'



De volgende uitdaging voor Nikolas is ¼ triatlon in Oostkerke. Een verslagje volgt...

Proficiat Nikolas, een goede start van je triatlon-carrière!



Vincent, die op maandagavond les geeft in Okinawa, nam op 25 april 2009 deel aan het 'FISAF Open Belgisch Kampioenschap' in Gent. Als coach van het team 'Wic It Step Sisters' werd hij Belgisch Kampioen in de categorie 'step aerobics seniors'.

Bekijk de act op youtube via volgende link:
<http://www.youtube.com/watch?v=d7LLPZJP7DY>

Proficiat Vincent!

Vanaf 4 mei geeft Vincent **ZUMBA op maandagavond om 20u** ipv de fatburning/BBB!

- Geslaagd Spaans paasweekend voor Kenny Belaey



Kenny Belaey heeft er een geslaagd Spaans paasweekende opzitten. Zaterdag werd hij in Ripoll tweede in de wereldbekerwedstrijd (UCI World Cup Round one) en daags nadien schreef hij de zege in het open Spaans kampioenschap op zijn naam.

Lees het verslag van 'Het Nieuwsblad online' via volgende link:
<http://www.okinawa-aalter.be/detailledeninactie.asp?artikel=322>

- 'Kenny Belaey on tour'... binnenkort op Extreme Sportchannel

Kenny wordt een tv-vedette! Een beetje uitleg vanop zijn website:



'In 2009 I will be filming for Extreme sportschannel all my adventures, trips, trainings and competitions all over the globe. It would be the first time ever a trialsrider makes a report about his life and I feel honoured I can present that to you.

We will produce 3 episodes of each 25minutes long. They will broadcast it in 55 countries in front of 23 million subscribers which is a huge platform. I will never give up promoting trials to the top and this is just the start of it. I have very nice trips planned to USA, Hawai and all over Europe, ...'

- Thibault Ledeganck in de finale op het judotoernooi Open Berlicum 2009 (NL)

Lees het verslag via volgende link: <http://www.okinawa-aalter.be/detailledeninactie.asp?artikel=324>

Wie zoekt een vakantiejob en voelt zich geroepen om deze zomer Sabrina te vervangen in haar verlof? We zoeken iemand van 17 juli tot en met 6 augustus, van maandag tem vrijdag telkens van 7u tot 13u en op zaterdag van 7u tot 11u.

Geïnteresseerden kunnen zich melden aan Jo in de fitness of op nr 0476/813374.

Wij wensen je veel plezier tijdens je trainingen in Okinawa!

Een gezegde uit Okinawa:
Kutuba noo ushikumaran.
Uitgesproken woorden kan je niet terugnemen.

