

# NIEUWSBRIEF WELLNESSCENTER OKINAWA

Editie oktober 2009

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

In dit nummer:

- Lessenschema
- Primeur
- Dance thema
- Allerheiligen
- Terugblik: onze feest-opendagen
- Berry in actie
- Kenny Belaey in actie
- Count down to Ironman Hawaiï
- Okinawa in de pers

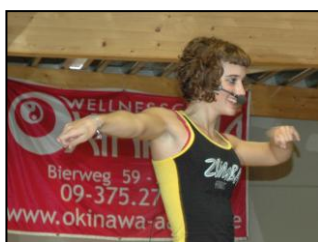


## Lessenschema

[home](#)

De zomer is gepasseerd, dus hebben we ons lessenschema uitgebreid tot maar liefst 23 lessen per week! Bekijk het schema goed, want er zijn enkele wijzigingen en opschuivingen...  
**Er is voor elk wat wils... Wil je meer uitleg, vraag het gerust aan ons team!**

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zondag
9u30		CLUB YOGA	BBB		ZUMBA FITNESS	CLUB POWER
9u30					vitality cycling	
10u30						all terrain cycling
19u	ZUMBA FITNESS	easy cycling	dance	all terrain cycling	ZUMBA BASIC FITNESS	
19u30			fatburning cycling XL 90'			
20u	abdo 30'	ZUMBA BASIC FITNESS	latino step	CLUB POWER		
20u		all terrain cycling				
20u30	ZUMBA FITNESS					
21u	crazy cycling	CLUB POWER	BBB	yoga		
21u30	abdo 30'					



We hebben 2 nieuwe lesgeefsters die hun vuurdoop reeds kregen op 6 oktober: **Katrien en Halina**.

Op dinsdag- en vrijdagavond laten ze je uit de bol gaan en goed zweten in een les 'zumba basic'. Zumba basic is zumba in zijn eenvoudigste vorm, ideaal om mee te starten of als de gewone zumba te intensief is...



Katrien en Halina volgden allebei de officiële 'zumba-opleiding'.

Zumba is hot! Zumba is fun! Zumba is hip! Zumba is feest! Zumba is zweten! Zumba is plezier! Zumba is lachen! Zumba is superintensief!

Het is tijd om de leuke en spannende Zumba bewegingen naar een nieuw niveau te tillen!  
Vanaf november brengen we een **primeur!**

**Zumba Toning** om te vormen en te verstevigen!



Een Zumba Toning les gebruikt dezelfde geweldige muziek en bewegingen maar voegt extra fitness bewegingen toe en richt zich op bepaalde lichaamsdelen. Door middel van speciale toning sticks worden specifieke fitness bewegingen toegevoegd om belangrijke spiergroepen te bereiken.

Een Zumba Toning les bestaat uit: squats, lunges, stoten boven het hoofd en laterale strekkingen bijvoorbeeld. Omdat de gewichten zo licht zijn kun je nog steeds je normale Zumba, Merengue, Salsa, Cumbia, buikdansen, Rumba, Tango, Cha Cha doen terwijl je meer calorieën verbrandt en je spieren beter vormt.



Melanie geeft deze 'Zumba Toning'-workout op maandag om 20u30 vanaf november, na het half uurtje buikspieroefeningen (abdo). Ze is erkend Officieel Zumba® Toning instructrice.

Wij zijn al benieuwd!

## Dance-thema

Elke woensdag om 19u gaat de dance-groepsles door in zaal 2. Deze les werkt met een opbouw gedurende een volledige maand. Voor oktober heeft Abden gekozen voor 'AFRICAN DANCE'. Veel dansgenot!

## Allerheiligen

1 november (Allerheiligen) zijn we gesloten.  
2 november (Allerzielen) gelden de gewone openingsuren: van 7u tot 22u30.

## Terugblik: onze feestopendagen

't Was feest in Okinawa!

Op 4 oktober bestonden we juist 5 jaar! Daarom hielden we van 30 september tot en met 4 oktober feestopendagen met tal van activiteiten: gratis groepslessen, gratis cycling, voordracht van Dr Peter Aelbrecht, gratis testen in de fitness en last but not least inhuldiging van onze vernieuwde cyclingzaal met aansluitend aperitiefconcert!

't Was lekker druk, leerrijk en heel gezellig! En nu op naar onze volgende 5 jaar...

Enkele sfeerbeelden:



Vrijdag 20u:

Lezing Dr Peter Aelbrecht, hoofd van de Energiekliniek te Aalst. Nu weten we hoe we energietekorten moeten aanpakken om fit en gezond oud te worden zoals de okinawanen!



Zondag 10u20:

We bestaan juist 5 jaar! Schepen van Sport Dirk De Smul huldigde onze vernieuwde cyclingzaal in. Om 10u30 ging de zondagse les cycling weer van start!



Zondag 12u15:

Optreden van de Aalterse band 'Juicy juice'!  
Lekker jong en wild!



Zondag 14u26

Onze actieve leden kregen de kans om een sessie 'personal coaching' te winnen. De 'onschuldige' Delphine trok de 5 winnaars: Vandermeulen Lien, Van Bockhaven Christine, Moerman Marleen, Maes Verone en Ghyselen Iris. Echt heel toevallig dat het allemaal vrouwen zijn...

Zij worden persoonlijk door Incha gecontacteerd!



Zondag tot...:

'happy Sunday' in de bar...  
Flor genoot er alleszins van...

Dank aan iedereen om er geslaagde feest-opendagen van te maken!

Berry in actie

home



20 september 2009, de eerste 'Flanders Field Triathlon' in leper...

De Westhoek... ideaal voor een triathlon?? of juist niet???  
Vraag het maar aan Berry...

Het was alleszins stralend nazomerweer en een prachtig (maar lastig) parcours...

Een verslag van zijn wedstrijd kan je nalezen via volgende link:

<http://www.okinawa-aalter.be/detailledeninactie.asp?artikel=363>.

- zondag 13 september - wereldbeker fietstrial

Kenny is er in het Nieuw-Zeelandse Rotorua in geslaagd om zich voor de vijfde keer in zijn carrière te kronen tot eindwinnaar van de wereldbeker. Hij schreef ook de slotmanche op zijn naam. Zijn jongere broer Wesley eindigde knap tweede.

**Amai! 2 Belaey's op 1 podium! Is dat niet fantastisch...  
Keigoed hé mannen!**

- Zondag 20 september - wereldrecord rondjes draaien



Kenny mag een nieuwe stunt op zijn palmares bijschrijven. In Oudenaarde stelde hij zondag 20 september het wereldrecord rondjes draaien scherper. Hij volbracht 35 rotaties en dat is één rotatie meer dan zijn voorganger, de Brit Andrei Burton. Met die prestatie maakt Kenny Belaey ook zijn opwachting in het Guinness Book of World Records onder de titel 'Most 180-degree turns in one minute by trial bike'.

**Amai Kenny, wat ga jij nog allemaal uitspoken! Super!**



Marino (partner van Elke, fitnessbegeleidster) is al een tijdje vertrokken naar Kona in Hawaiï. Daar neemt hij op 10 oktober, als één van de 41 Belgen, deel aan dé zwaarste Iron Man ter wereld.

In totaal nemen zowat 1.900 triatleten uit een vijftigtal landen deel. Hen wacht 3,8 km zwemmen in de Stille Oceaan, 180 km fietsen op een zwaar parcours langs de kustlijn en een afsluitende marathon met de finish op Alii Drive in Kona.

De wedstrijd start zaterdag om 19u en is live te volgen via Radio 1 en via de website: <http://ironman.com/>



't Zal heel spannend worden! Fingers crossed voor Marino! Wij duimen voor een overwinning... Hij verdient het alleszins. Zijn trainingsschema van het voorbije jaar is volledig afgesteld op deze ene wedstrijd... All the best Marino!!

Volgens 'Het Nieuwsblad online' was Marino nooit beter in vorm voor Hawaiï. Lees het artikel na via deze link: <http://www.okinawa-aalter.be/detailledeninactie.asp?artikel=365>.

Ook wij staan in de pers met onze toekomstplannen!  
Zie: <http://www.okinawa-aalter.be/detailfotogalerij.asp?artikel=364>

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

Een gezegde uit Okinawa:  
Shinjichi nu ada nayumi  
Vriendelijkheid is nooit een verspilling

