

NIEUWSFLASH WELLNESSCENTER OKINAWA

december 2008

H AISAI, (begroeting op het Japanse eiland Okinawa)

De eindejaarsfeesten naderen in sneltreintempo!
Eerst nog wat kopzorgen voor die examens en de kadootjes-
jacht. Maar daarna genieten....
Maak er een prachtig, gezellig eindejaar van!

Wij hebben voor het eindejaar nog enkele aandachtspuntjes:



Groepslessen

[home](#)

In de kerstvakantie gaan volgende groepslessen door:

Maandag 22/12: 19u: club power
20u: BBB
21u: club yoga
21u: crazy cycling

Dinsdag 23/12: 9u30: club yoga
19u: all terrain cycling
20u: club battle
20u: all terrain cycling

Vrijdag 26/12: 9u30: vitality cycling

Zondag 28/12: 10u30: all terrain cycling

Maandag 29/12: 19u: club power
20u: BBB
21u: pilates
21u: crazy cycling

Dinsdag 30/12: 9u30: pilates
19u: all terrain cycling
20u: club battle
20u: all terrain cycling

Vrijdag 2/1: 9u30: vitality cycling
9u30: BBB

Zondag 4/1: 10u30: all terrain cycling

Let op: - de lessen in het rood zijn anders dan normaal!
- alle lessen op woensdag en donderdag vallen weg
- op 26/12 is er om 9u30 geen BBB
- op dinsdag is er om 21u geen club yoga
- vanaf 5 januari 2009 is er een nieuw schema! (zie de nieuwsbrief van januari)

Music for Life

[home](#)

Op 21 december gaat de cycling om 10u30 niet door!

Onze cyclingfietsen zijn op verplaatsing naar Oostduinkerke voor de 'X-mas SPIN-A-THON' in het kader van het raamconcept 'Music for Life' van Stubru en Het Rode Kruis. De opbrengst hiervan gaat naar moeders en hun kinderen op de vlucht voor oorlog en geweld.

**X-mas
SPIN-A-THON**
Zondag 21 december 2008 – 14 tot 18h
10 years FYZIX
75 bikes!
€ 10 / uur – min 2 uur/deelnemer



Als alternatief kan je een aangepast trainingsschema uitvoeren in onze fitnesszaal of kan je in Oostduinkerke je steentje bijdragen aan dit goede doel.

Inschrijven kan telefonisch, doch wordt slechts bevestigd na betaling op rek n° 473-8130551-69 op naam van Fyzix Oostduinkerke met de vermelding: naam team - aantal personen.

De deelnameprijs is 10€/uur en er dient per 2 uur te worden gereserveerd/persoon. Dus ofwel fiets je 4 uur, ofwel van 14 tot 16 OF van 16 tot 18.



Om 2009 feestelijk in te zetten, laten wij de kurken schieten op 16 januari 2009!

Tegen dan zijn alle nieuwjaarskwaaltjes gepasseerd en kan je opnieuw genieten van deze culinaire verwennerij. Laten we het samen gezellig maken!

Inschrijven kan aan de balie tot 9 januari 2009.



Sparen voor je eindejaarsoesters kan nog tot 24 december. Per groepsles krijg je een stempel op je spaarkaart!

Komaan, ga ervoor en probeer onze lessen! Er is voor elk wat wils: all terrain cycling, easy cycling, vitality cycling, fatburning cycling, BBB, total body workout, latino step, club power, dance, club yoga, pilates, club battle, yoga.

1 volle spaarkaart bezorgt je 5 oesters. Je mag samen sparen met familie of vrienden.

Nog eventjes ter herinnering:

Wij willen zelf ook genieten van de feesten en **sluiten** onze deuren op **kerstdag en nieuwjaar**. Op **kerstavond en oudejaarsavond** zijn we open van **7u tot 13u**, op **tweede kerstdag** van **9u tot 13u**.

Wie wel wil sporten kan terecht in Basiccenter Okinawa! Let op: daar is geen begeleiding, train op je eigen niveau zonder overdrijven om kwetsuren te voorkomen.

Vanaf 2 januari 2008 vliegen we er veel volop in, en gelden de gewone openingsuren, kwestie om die overvloedige feestkilo's vlug weg te werken.

Gelukkig Nieuwjaar in het japons:
akemashite omedetō gozaimasu ·
明けましておめでとうございます

