



H AISAI (naam), (begroeting op het Japanse eiland Okinawa)

Veel plezier bij het lezen van de nieuwsbrief!
Nog vragen?
Bel, mail of kom gerust langs ...

G
e
l
u
k
k
i
g
i
n
z
u
w
j
a
a
r
!

A
k
e
m
a
s
h
i
t
e
m
o
e
d
e
t
o
!



Onze beste wensen
voor een top eindejaar!

Wij zorgen er alvast
voor dat we in topvorm zijn!

NIEUWJAARSWENSEN

Namens het ganse team van Okinawa wensen we jullie een gezond en sportief 2007!

Een gezonde leefstijl, beweging, samenhang, plezier, gezelligheid, ...

Dat hoort allemaal thuis in onze visie, daarom hebben we volgende voornemens voor 2007:

- ☺ Om een toffe sfeer te creëren in Okinawa plannen we elke maand een gezamenlijke activiteit, kwestie om elkaar beter te leren kennen.
We informeren jullie telkens in de nieuwsbrief en op affiches in Okinawa.
Vergeet deze dus niet te bekijken!

De activiteiten kunnen eigenlijk vanalles zijn: iets sportief (vb volkscross, mountainbiketocht, boulderen, ...), iets culinair (vb bbq, spaghetti, ...), iets recreatief (vb bosspel), iets informatief (vb voordracht), ...

Zo worden we samen één grote familie en die is trouwens goed aan het groeien: het aantal actieve leden nadert de 1000!

- ☺ De 2-maandelijkse hertesting in de fitness wordt uitgebreid: de parameters gewicht, vet% en bloeddruk worden ook bepaald. Zo kunnen we jullie gezondheidstoestand nog beter opvolgen.
- ☺ Onze parking verruimen hoort bij ons verlanglijstje, maar momenteel zien we daar geen oplossing voor. De parking van Altra Decor mag wel gebruikt worden na hun sluitingsuur, waarvoor onze oprechte dank.
- ☺ We zijn ondertussen al iets meer dan 2 jaar open, tijd om onze lidmaatschapsstructuur eens onder de loep te nemen en te optimaliseren.
Als trouw lid kunnen jullie nu zelfs profijt doen! Meer uitleg over de vernieuwde structuur vinden jullie verder in deze nieuwsbrief.

Voilà, we zullen er een lap op geven in 2007!

Indien jullie vragen, opmerkingen of ideeën hebben, laat het ons weten dan kunnen we daar rekening mee houden.

Jo & Nadine
Dominiek
Elke
Hilde
Incha
Nele
Tamara

PROOST!



NIEUWE LIDMAATSCHAPSSTRUCTUUR

H
a
p
p
y

N
e
w

Y
e
a
r
!

Zoals reeds vermeld hebben we wat gepuzzeld om de lidmaatschapsstructuur te optimaliseren en we zijn tot volgend resultaat gekomen:

- ☺ We opteren om de 15-beurtenkaarten niet meer aan te bieden. Een beurtenkaart was bedoeld voor wie niet veel tijd heeft om te sporten en slechts aan 1 groepsles per week kan deelnemen. Het is, in de twee jaar dat we nu open zijn, gebleken dat deze formule niet ideaal is:
 - ☹ De termijn is dikwijls verstreken als er nog beurten open staan.
 - ☹ Over het algemeen wordt er niet regelmatig gesport, wat eigenlijk geen enkel effect heeft.
 - ☹ Een beurtenkaart is niet geldig om te trainen in de fitnesszaal.
 - ☹ Wie 2 groepslessen wil doen op één avond, verliest 2 beurten.

Om problemen te voorkomen en om te zorgen dat jullie effectief resultaat hebben van jullie training, bieden we 13-, 26-, 52- of 104-wekenkaarten aan, waarbij 1x/week kan gesport worden.

Dit systeem is geldig voor het volgen van groepslessen (zelfs meerdere op één dag) en/of om te trainen in de fitnesszaal.

De voorwaarde is natuurlijk dat jullie één incheckmoment hebben per week.

We willen jullie op deze manier stimuleren om geregeld te sporten waardoor jullie zich ook beter zullen voelen!

Wie nog een geldige beurtenkaart heeft, mag deze natuurlijk verder gebruiken. Daarna kan er overgeschakeld worden op een nieuwe formule.

- ☺ Naast een 3-, 6- en 12-maandabonnement voeren we nu ook een 24-maand abonnement in, aan nog voordeliger tarief. De abonnementen kunnen in één enkele betaling vereffend worden of via domiciliëring (uitz 3-maand).
Wie nu reeds een abonnement heeft met betaling via domiciliëring kan zonder probleem overschakelen naar een andere formule.
- ☺ Senioren (60+) en studenten krijgen 10% korting.
- ☺ Vanaf 1 januari 2007 dient iedereen die lid wordt een instapbijdrage te betalen. Hierin zijn de lidkaart, TGS-sleutel, polar-strap, houtouw en administratie-kosten inbegrepen.
Dit is een éénmalige bijdrage. Wie ooit lid is geweest hoeft dat niet meer te betalen!

Voor de juiste prijssetting en/of meer uitleg kunnen jullie altijd bij ons terecht.

Aarzel niet om ons te contacteren!

B
o
n
n
e

A
n
n
e
e
!

NIEUWJAARSSPECIAL: 7 JANUARI 2007

7 januari 2007
new year special

Cycling met
DVD-projectie
10u30-11u30
inschrijven aan de balie aub!

Aansluitend
nieuwjaarsreceptie
inschrijven aan de balie aub!

Dresscode:
WIT HEMD

EXTRA UUR CYCLING!

Van 9u30 tot 10u30
Inschrijven aan de
balie aub.

En vergeet jullie wit hemd
niet!!!!

Opgelet!!

Naast de cycling dient er voor
de receptie ook ingeschreven
te worden! Kwestie om ons te
voorzien, zodat al jullie
glasjes voldoende kunnen
gevuuld worden ...

NIEUW LESSENSCHEMA

Vanaf 2 januari 2007 gaat het nieuwe lessenschema van kracht:

wij
beloven
je snel
resultaat!

CLUB-POWER

START NEW PROGRAMM: 2 januari 2007

step
voorbij
je eigen
grens

CLUB-Step

START NEW PROGRAMM: 2 januari 2007

NIEUWE LESSENREEKS
VANAF 2 januari 2007

a battle of
13
weeks,
you can win!

CLUB-Battle

START NEW PROGRAMM: 2 januari 2007

Leer
je tweede
ik kennen

...

CLUB-Yoga

START NEW PROGRAMM: 2 januari 2007

Maandag:	9.30 u	After Weekend Cycling
	19.00 u	Club Power
	20.00 u	BBB
	21.00 u	Cycling
Dinsdag:	9.30 u	Club Yoga
	19.30 u	Cycling
	20.00 u	Club Power
	20.30 u	Cycling
Woensdag:	9.30 u	BBB
	19.00 u	Dance
	19.30 u	Cycling
	20.00 u	Latino Step
	20.30 u	Cycling
	21.00 u	Body Shaping
Donderdag:	19.00 u	Easy Cycling
	19.00 u	Club Battle
	20.00 u	Cycling
	20.00 u	Club Step
	21.00 u	Yoga
Vrijdag:	9.30 u	Easy Cycling
	13.30 u	Club Yoga
	19.00 u	Cycling
Zondag:	10.30 u	Cycling

Tweede semester KIDSCLUB

Eind januari start het 2^{de} semester van de KIDS-lessen.

De laatste les van het 1^{ste} semester wordt er een DEMO gegeven. Wie wil mag gerust een kijkje komen nemen op volgende momenten. Inschrijven voor de kids-lessen is mogelijk tot volzetting.

Dinsdag 16 januari 2007:	18.40 u	→	Breakdance
	19.40 u	→	Hip Hop 10 - 14 jaar
Woensdag 17 januari 2007:	14.30 u	→	Pré-Ballet
	15.30 u	→	Ballet, 1 jaar ervaring
	16.30 u	→	Ballet, meer dan 1 jaar ervaring
	17.30 u	→	Moderne Jazz
	18.40 u	→	Hip Hop 8 - 10 jaar
Vrijdag 19 januari 2007:	17.00 u	→	Ballet, 1 jaar ervaring
	18.00 u	→	Pré-Ballet
	19.00 u	→	Dance Moves

FEEST-VERLOTING DECEMBER

Feest-verloting!

Gedurende de maand december zijn er vele cadeau'tjes uitgedeeld in Okinawa. Hoe meer jullie kwamen trainen, hoe meer kans jullie hadden meerdere prijzen in de wacht te slepen:

- ★ Gratis beurt op trilplaat
- ★ Zonnebankbeurt: 1 + 1 gratis
- ★ Free card
- ★ Spa rood of blauw: 1 + 1 gratis
- ★ Eco koek: 1 + 1 gratis

Hoofdprijs: Een luxe reis naar Egypte voor 2 personen!



Op zondag 24 december 2006 vond de trekking plaats van de hoofdprijs, een superdeluxe reis voor 2 personen naar Egypte.



Voor degene die "een joker" trokken: Droom niet langer en check jullie briefje! Contacteer ons zo snel mogelijk als jullie de gelukkige winnaars zijn!

Het winnende lotnummer is:



MAANDACTIVITEIT DECEMBER: BOULDEREN

Boulderen? Wat is dat nu weer???

Ah... blokklimmen op lage hoogtes zonder partnerbeveiliging, maar met valmatten. Dat moet tof zijn!!

19 okinawanen durfden zaterdag 23 december de uitdaging aan en maakten kennis met deze sportdiscipline, die zowel techniek, kracht, concentratie als inzicht vereist.

Een toffe ervaring... met hier en daar wat schrammen en wat vellekes af... maar voor herhaling vatbaar!

De afwezigen hadden weeral ongelijk!!



MAANDACTIVITEIT JANUARI: SPAGHETTI & BOSSPEL



WIE DURFT HET AAN?

We dagen jullie uit om het tegen elkaar op te nemen in ons bosspel!

Als opwarmertje en om "in the mood" te komen, eten we eerst een lekkere spaghetti.

Daarna trekken we met z'n allen naar de Maria-Aalterse bossen.

Laad de batterijen van jullie zaklamp maar al op en vet jullie bottinen maar al in!

Meer info en inschrijvingen: aan de balie vanaf 2 januari 2007.

MAANDACTIVITEIT JUNI: OFF-ROAD TRIATLON

Hebben jullie af en toe nood aan een uitdaging?

Krijgen jullie kriebels in de buik bij het horen van een startschot?

Houden jullie van lichte competitiefteer en voelen jullie de adrenaline bij 't gejuich van publiek?

Dan is het dé moment om jullie in te schrijven voor deze off-road triatlon!

We zijn er vroeg bij, bewust, zodat alle geïnteresseerden zich 100% kunnen voorbereiden.



Datum: 17 juni 2007

Locatie: Vlaardingen (Zuid-Holland)

Discipline: Off-road Triatlon

Afstanden:

1/4 triatlon: 1 km zwemmen,
30 km mtb,
10 km lopen

1/8 triatlon: 0,75 km zwemmen,
15 km mtb,
5 km lopen

hierbij ook trio-triatlon mogelijk

		<u>Max. aantal deelnemers*</u>	<u>kostprijs</u>
1/8 (Sprint):	individueel	75 deelnemers	€ 10
1/8 (Sprint):	trio's	25 trio's	€ 15
1/4 (Kwart):		100 deelnemers	€ 15

* Aantal deelnemers van de gehele wedstrijd, niet enkel deelnemers van Okinawa!

Inschrijvingen: aan de balie in Okinawa,
Meer info: bij Dominiek, hij is de verantwoordelijke.

Twijfel niet te lang want het aantal inschrijvingen is beperkt!

Meer info: <http://home.hetnet.nl/~f2hgwoomen>

SPORTIEVE GROETEN EN TOT BINNENKORT!



Een gezegde uit het Japanse eiland Okinawa:

Tusui ya takara. - Oudere mensen zijn onmisbare schatten voor ons.

