

NIEUWSFLASH WELLNESSCENTER OKINAWA

september 2009

HAISAI, (begroeting op het Japanse eiland Okinawa)

4 oktober bestaan we 5 jaar, dus dat betekent: FEESTEN!

Wij houden 5 feest-opendagen met tal van activiteiten van woensdag 30 september tot en met zondag 4 oktober. Kom je ook?

Ondertussen is ons najaarsschema voor de groepslessen klaar. Er is opnieuw voor elk wat wils.



FEEST-OPENDAGEN



Voor de **gratis lessen** op woensdag en donderdag en de **gratis testen** op zaterdag moet je niet reserveren. De cycling gaat van 'easy' (niveau 1) tot 'crazy' (niveau 3). Forceer je niet en kies je gepaste niveau! Just come and enjoy!

De **lezing op vrijdag** kadert in onze visie: we willen op een gezonde manier gezond 100 jaar worden zoals de okinawanen. Dr. Peter Aelbrecht komt ons meer vertellen over '*Het belang van een goed mentaal evenwicht voor je energieniveau*'. In zijn energiekliniek in Aalst staat hij aan het hoofd van een team artsen, osteopaten, diëtisten, psychologen en life coaches. Zijn eerste boek '*Homo Energeticus: pak je energietekorten aan en voel je opnieuw fit en gezond*' werd meteen een bestseller. De toegang is gratis.

Zondag is het echt onze feestdag: we bestaan juist 5 jaar!

Onze opgefriste cycling-zaal wordt om 10u15, vóór de cycling, ingehuldigd door Dhr. De Smul, schepen van Sport. Om 12u treedt de Aalterse band 'Juicy Juice' op en de volledige voormiddag is het 'happy sunday' in de bar. Ook de cava zal gekoeld staan!

speciale
aanbiedingen*
bij afsluiten
van een
lidmaatschap
* enkel geldig tijdens
de opendagen

Tijdens onze feest-opendagen ben je altijd welkom om een kijkje te nemen of voor wat meer uitleg. Ons team staat paraat om je te helpen...

Bij afsluiten van een lidmaatschap krijg je tijdens de opendagen nog extra's!

- 24 maand + 2 maand gratis + 5 cinematickets
- 12 maand + 2 maand gratis
- 6 maand + 5 cinematickets
- 3 maand + 1 okinawa t-shirt

Als actief lid kan je ook genieten van deze aanbiedingen! In het geval je via domiciliëring betaalt, is het wel enkel mogelijk als je je lidmaatschap opwaardeert naar een langere (goedkopere) termijn.

Voor wie actief lid is: 't zal wat drukker zijn door onze feest-opendagen. Onze excuses als we hierdoor wat minder aandacht aan je kunnen schenken. Dit willen we echter goedmaken: we geven 5 sessies 'personal coaching' weg! Vul elke keer als je komt sporten tijdens de opendagen je gegevens in op onze naw-briefjes en deponeer het in de speciale box. Wie weet wordt jij door Incha, onze 'personal coach', in oktober eens extra begeleid!

Schema groepslessen vanaf 1 oktober 2009

NIEUW! en opnieuw! vanaf 1 oktober

Abdo: een half uurtje buikspieroefeningen - elke maandag om 20u en 21u30, de zumba van 20u schuift hierdoor een half uurtje op

Zumba basic: zumba in zijn eenvoudigste vorm, ideaal om mee te starten - elke dinsdag om 20u en elke vrijdag om 19u - vanaf 6 oktober

Fatburning cycling XL: 90 minuten fietsen aan een lagere hartslag, ideaal om optimaal vet te verbranden - elke woensdag om 19u30 vanaf 7 oktober

Easy cycling: elke dinsdag om 19u

Club power: 2 extra uren! op dinsdag om 21u en op zondag om 9u30

Latino step: elke woensdag om 20u, de BBB schuift op naar 21u

BBB: een extra uur op woensdag om 9u30

Vitality cycling: elke vrijdag om 9u30

All terrain cycling: op zondag om 10u30

	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'					

Dit schema is geldig vanaf 1 oktober, dus vanaf de donderdag tijdens onze feest-opendagen!

Voor alle duidelijkheid: tijdens onze feest-opendagen gaan volgende lessen door:

Woensdag 30 september: 18u - zumba (gratis les)
19u - dance (gratis les)
20u - latino step (gratis les)
21u - BBB (gratis les)
20u - fatburning cycling (60')

Donderdag 1 oktober : 19u - cycling niveau 1 (gratis les)
20u - cycling niveau 2 (gratis les)
21u - cycling niveau 3 (gratis les)
20u - club power
21u - yoga

Vrijdag 2 oktober : 9u30 - zumba
9u30 - vitality cycling
er is geen zumba om 19u wegens de lezing van Dr Aelbrecht om 20u

Zondag 4 oktober : 9u30 - club power
10u30 - all terrain cycling

Nog veel sportgenot!
Tot de nieuwsbrief van oktober!



Bierweg 59 • 9880 Aalter • tel 09/3752721 • www.okinawa-aalter.be • BTW BE 863 479 053 • reknr 737-0112803-35