



Bootcamp-Fit!

Doe mee met de nieuwste trend uit de VS... Bootcamp-Fit! Deze nieuwe les vol met Tae-bo technieken, sit- en push ups o.l.v. **Remco Wolsink** zal van start gaan op woensdag 1 sept. 2010. Wees er snel bij, want vol = vol!

Bodyrun-Fit en Streetdance

Bodyrun-Fit is een combinatie van hardlopen (in de buitenlucht) en fitness. ± 30 minuten hardlopen, vervolgens binnen circuit-training en als afsluiting buikspier- en rompoefeningen. Jong en oud kunnen meedoen, ongeacht niveau!

Streetdance voor kinderen. Vind je het leuk om te dansen op moderne muziek zoals R&B en HipHop en kun je niet stil blijven zitten bij het zien van muziekclips op MTV en TMF? Dan is Streetdance misschien wat voor jou! We willen hiermee starten op **9 september 2010**. Leeftijdsgroepen: 7-10 jaar en 10-13 jaar.

Voor alle nieuwe lessen geldt: wees er snel bij, vol = vol!

www.fitnessstudiowesterbork.nl

Nieuwe medewerkers vanaf half augustus!

Vanaf half augustus komen Patrick Hensema, Jeanette Klammer, Hillie Jager (v.l.n.r. op de foto) en Bram van Zonneveld (niet op de foto) het team van FSW versterken.

Patrick is student Sport en Bewegen en zal op diverse uren als fitnessinstructeur en als lesgever bij de Circuitfitness aan het werk zijn. **Hillie** is fysiotherapeut en fitnessinstructeur en zal elke maandagmorgen de TotalFit-les en de nieuwe lessen **Streetdance** (donderdagmiddags voor kinderen) gaan verzorgen. **Jeanette** begint in september met de opleiding fysiotherapie en zal elke vrijdag de Pilates les en de nieuwe **Bodyrun-Fit** les gaan geven (zie verderop voor meer informatie over alle nieuwe lessen). **Bram** komt 1x in de 2 weken Spinning geven op vrijdagavond. Bram heeft veel ervaring met het geven van Spinning en zal ongetwijfeld voor zeer uitdagende Spinning uurtjes gaan zorgen!

Alle nieuwe medewerkers heel veel succes gewenst!

Per 1 augustus 2010 is Laura v/d Aarssen gestopt bij FSW. We wensen Laura veel succes met haar nieuwe baan.

Nieuw lesrooster vanaf 1 september 2010

Maandag:	TotalFit	09:00 - 10:00
	CircuitFit	19:00 - 20:00
	Spinning	20:15 - 21:00
Dinsdag:	CyclePlus	09:00 - 09:45
	Spinning	19:00 - 19:45
	Spinning Circuit	20:15 - 21:00
Woensdag:	Bootcamp-Fit	19:00 - 20:00 NIEUW!
	Spinning	20:15 - 21:00
Donderdag:	Streetdance	16:00 - 17:00 NIEUW!
		17:00 - 18:00 NIEUW!
	Zumba	19:00 - 20:00
	Club Yoga	20:00 - 21:00
	Spinning	21:15 - 22:00
Vrijdag:	Pilates	09:00 - 10:00
	Bodyrun-Fit	10:00 - 11:00 NIEUW!
	Spinning	19:45 - 20:30
Zaterdag:	Spinning	10:00 - 10:45

Let op: nieuwe tijden voor **Pilates (vrijdag 09:00-10:00 uur)** en de **Spinning op vrijdag: 19:45-20:30 uur**.

Nieuwe openingstijden vanaf 1 september 2010: vanaf deze datum zijn we

maandags de hele dag open! Ma. 8:30-22:00 Di. t/m Do. 8:30-12:00 en 15:00-22:00 Vrij. 8:30-12:00 en 15:00-21:00 Za. 8:30-12:00.

Graag wijzen wij u middels deze nieuwsbrief nogmaals op onze huisregels: binnenschoenen aan, handdoek mee en geen hempje tijdens sporten!