

EASYFIT  
EVERYDAY 7/7

MY LIFE  
MY BODY  
MY GYM



# ZOMERACTIE

JAARABONNEMENT: + 1 maand gratis  
20-beurtenkaart: + 4 beurten GRATIS

BIG  
NEWS!



**SPECIALE & UNIEKE  
BRING-A-FRIEND-actie\***

**EASYFIT**

**EVERYDAY 7/7**

**goes**




## **REGLEMENT**

Als lid van EASYFIT breng je een niet-lid aan dat lid wordt van EASYFIT Stekene (en kiest voor een jaarabonnement)

-> **Jullie ontvangen beiden een ticket voor CRAMMEROCK!**

10 duotickets voor vrijdag 01/09/'17  
& 10 duotickets voor zaterdag 02/09/'17

# EASYFIT



MY LIFE  
MY BODY  
MY GYM

Nodig je vrienden, familie, buren,... uit om **GRATIS** kennis te maken met een groepsles of fitness!

**Kiest je "friend" een jaarabonnement,**  
*dan krijg jij 1 maand extra bij je abonnement of 6 beurten extra op je beurtenkaart.*

**Kiest je "friend" een 6 maandabonnement,**  
*dan krijg jij 14 dagen extra bij je abonnement of 4 beurten extra op je beurtenkaart.*

**Kiest je "friend" een 3 maandabonnement of beurtenkaart,**  
*dan word jij beloond met 1 week extra op je abonnement of 2 beurten extra op je beurtenkaart.*

*DE BRING-A-FRIEND-KAARTEN vind je onbeperkt in de fitness!*

# ZOMERACTIE '17

SPAAR nu voor jouw  
EASYFIT-handdoek

<b>EASYFIT</b> EVERYDAY 7/7
MY LIFE MY BODY MY GYM
ZOMERACTIE '17
Alle info over prijzen, openingsuren & lessenrooster vind je op <a href="http://www.easyfitstekene.be">www.easyfitstekene.be</a>

EASYFIT EVERYDAY		
ZOMERACTIE '17		

Start: 15/06/'17

Einddatum: 31/08/'17

volle kaart + € 3,-  
= EASYFIT-handdoek



# IN THE PICTURE

## Sofie Mora - lesgeefster Nia -

8 jaar geleden volgde ik mijn eerst Nia training in Engeland en sindsdien is Nia een deel van mij leven en ben ik niet meer gestopt met dansen en lesgeven.

Easyfit is er al bijna vanaf het begin bij, ik in ieder geval bij hen wel vanaf de nieuwe zaal ;-)

Iedere zondagochtend geef ik daar Nia-les van 09u30 tot 10u30!

Nia is een combinatie van dans met krijgskunsten en helende kunsten.

Een uur lang gaan we bewegen op muziek, we dansen op blote voeten zodat we goed ons lichaam kunnen voelen.

De bewegingen van NIA zijn vloeiend en aangepast hoe een menselijk lichaam is gebouwd.

Nia is voor iedereen!! Man & vrouw, jong & oud.

Jij maakt van deze les jouw feestje want alleen jij kan weten hoe je lichaam het liefste beweegt.

Voor mij is Nia een levensstijl, ik leerde mijn lichaam herontdekken en terug liefhebben.

Door Nia voel ik mij soepel en fit, door Nia kan ik mezelf weer opladen en voelen dat ik leef. Door zo intens terug contact te maken met mijn lichaam en wie ik ben, ben ik de laatste jaren ook op alle gebieden gaan zoeken hoe ik me het beste kan voelen. Vooral ook op welke manier kan ik mijn lichaam voeden zodat het zich ten alle tijden goed en energiek voelt?!

En wie anders dan jijzelf kan weten en voelen wat jij jezelf het beste geeft?

Nia is hoistisch. Dat betekent dat we zowel lichaam als geest gaan aanspreken. Nia is een manier om je lichaam en geest fit en soepel te houden. Het bestaat uit 52 basisbewegingen maar ook uit stukken vrije dans die we afwisselen. Jezelf zijn en voor jezelf zorgen staan in deze les centraal!

Als het niet leuk is of niet goed voelt, doen we het niet!

Hopelijk mag ik jullie eens ontmoeten en meenemen in mijn Niawereld want wij gaan bij Easyfit de hele zomer door!

Liefs,

Sofie





# EASYFIT

## OPENINGSUREN

	09u00	10u00	11u00	12u00	13u00	14u00	15u00	16u	16u30	17u00	18u00	19u00	20u00	21u00
MA														
DI														
WOE														
DO														
VR														
ZA & ZO														
feest- dagen														

OPEN voor alle leden (zowel beurtenkaarten als abonnementen)

OPEN voor leden met een abonnement  
en in het bezit van een **EXTRAFITCARD**



MY LIFE  
MY BODY  
MY GYM

JOUW EIGEN  
PERSOONLIJKE TRAINER?  
Dat kan, ook voor jou!



Individueel of samen met een vriend(in)  
intensief en gericht werken!

€ 35,- per sessie (1 tot 3 personen)

Begeleiding en / of steun nodig van een  
**PERSONAL TRAINER?**

Vraag meer info via

Philip JANSSENS (kinesitherapeut, cardiale- en sportkine)  
of Daio VAN HOECK (trainer B fitness en fitnessinstructeur)  
easy-fit@skynet.be of 03/779.49.02

<b>EASYFIT</b>	MY LIFE MY BODY MY GYM
	Naam: ..... Geldig tot ..... / ..... / 20....
Heirweg 137 - Stekene 03/779.49.02	easy-fit@skynet.be www.easyfitstekene.be

Wil je graag een  
vriend(in) uitnodigen  
voor een GRATIS proefles?

Vanaf nu kunnen alle niet-leden\*  
(die nog nooit lid waren van EASYFIT Stekene)  
gedurende een hele week  
GRATIS gebruik maken van de fitness en  
onbeperkt deelnemen aan alle groesplessen!

### **Hoe werkt het?**

1. jouw persoonlijke EASYPASS aanvragen  
(via mail, FACEBOOK of website )
2. Een afspraak maken
3. STARTEN!

\* *minimumleeftijd: 16 jaar*



# Volg ons op



&



Wij willen alle leden bedanken die al een leuke recensie plaatsten!

\*\*\*\*\*

Heb jij al een recensie geplaatst op onze FACEBOOK-pagina?



# EASYCROSS

INDOOR & OUTDOOR

woensdag om 19u00  
vrijdag om 19u00

kracht - conditie - verbranding



Bikiniproof naar de zomer?  
Een maatje minder?  
Een fitter gevoel?  
en vooral...  
goed voelen in je vel?



**START dan NU met **DLINE** (8 weken)!**

We werken met gezonde voeding!

Geen proteïendieet.

Meer info bij iemand van het EASYFIT-team!

# EASYFIT

## SUMMER JULY / AUGUST

Ma	09u30	core-stability
	19u00	dance & BBB
	20u00	easypower
	21u00	yoga
Di	19u00	core-stability
	20u00	challenge
	20u00	cycling
Woe	10u00	cycling
	19u00	easycross
	20u00	zumba
Do	19u00	step & core
	20u00	dance & BBB
	20u00	cycling
	21u00	easypower
Vr	19u00	easycross (outdoor / indoor)
	20u00	zumba
Zo	09u30	nia
	10u30	zumba

LESSENROOSTER

MY	LIFE
MY	BODY
MY	GYM

# EASYFIT

EVERYDAY 7/7

Vrijdag 21/07/'17  
(nationale feestdag)

is de fitness OPEN

**09u00 tot 17u00**

voor alle leden met een  
EXTRAFIT - CARD

NOG GEEN KAART?

Je kan deze kaart aankopen  
tijdens de openingsuren!