

EASYFIT
EVERYDAY 7/7

MY LIFE
MY BODY
MY GYM

NIEUWSBRIEF
OKTOBER 2017

- Nieuw krachttoestel (legpress) wordt geleverd
- Workshop YOGAFLOW
- Info over de warmste week
- Uitbreiding lessenrooster
- (herstart dubbel uur op donderdagavond)

• ...

EASYFIT

EVERYDAY 7/7



WORKSHOP YOGAFLOW YIN YOGA & PRANAYAMA

zaterdag 28/10/'17 (10u30 tot 12u30)

Tijdens deze workshop maken we kennis met Yin yoga en Pranamyama. Yin Yoga is een yogastijl waarbij de poses 3 tot 5 minuten worden aangehouden. Door volledig te ontspannen in de verschillende yin-poses verlengt het bindweefsel rond de gewrichten zich waardoor de elasticiteit vergroot. Andere voordelen van Yin yoga zijn verhoging van je weerstand en vermindering van stress en spanning.

Tijdens deze workshop komen ook een aantal Pranamyama- of ademhalingsoefeningen aan bod die je in je dagdagelijks leven kan toepassen om je stressniveau beter te reguleren.

Niet vergeten: dekentje en kussen!

Prijs:

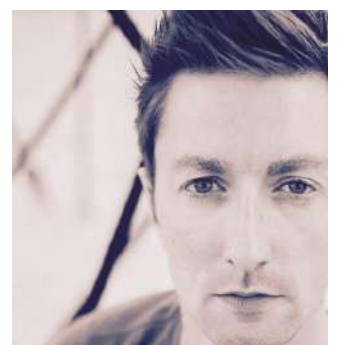
Leden: 1 beurt + € 9,-

Niet-leden: € 20,-

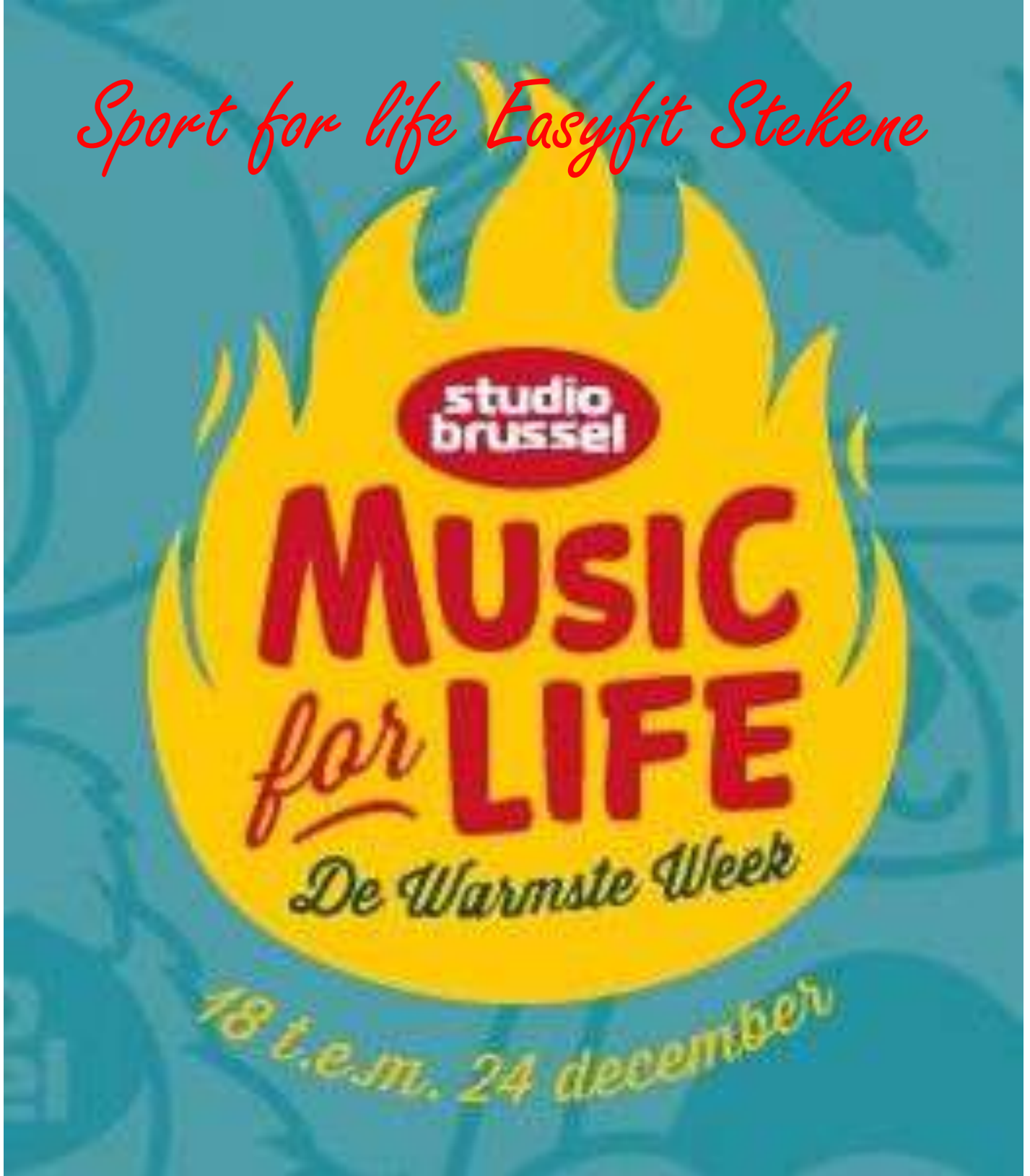


EASYFIT zorgt voor ...
thee en gezonde snacks

*Volgende workshop: zaterdag: 18/11/'17 (10u30 tot 12u30)
Meer info in de nieuwsbrief van november!*



Sport for life Easyfit Stekene



Volg onze activiteiten op facebook !

We gaan er een zéér warme week van maken samen met alle Easyfitters!

E a s y f i t -
team#warmsteweek#Puyenbroeck#Sportforlife#fun-
figure-friends#laat je fitste kant zien in de warmste
week van stubru!

AFSLANKEN DOOR KRACHTTRAINING...

Bij krachttraining ben je bezig met het onderhouden van je spieren, of zelfs het versterken van je spieren. Zo krijg je meer spiermassa en daardoor verbrandt je meer vet. Hoe dat zit?

Spieren hebben energie nodig. Vooral wanneer spieren aan het werk zijn gezet en deze moeten herstellen, hebben ze nog meer energie nodig. Deze energie wordt gehaald uit voeding, maar ook uit reserves in het lichaam. Hoe meer spiermassa je hebt, hoe **meer** energie je lichaam nodig heeft.

Spieren hebben de eigenschap om te **slinken** als je ze niet of nauwelijks gebruikt. Doe je niets aan krachttraining, dan verlies je na je 25e jaar bijna een halve kilo aan vetvrije spiermassa per jaar. Dat betekent dat je lichaam (oftewel je spieren), per dag 30 tot 50 minder calorieën verbranden. Aangezien de kans klein is dat je minder gaat eten vanaf je 25e, zal je lichaam wel steeds meer vet gaan opslaan.

Groepslessen waarin je **KRACHT & CARDIO** combineert?

Dance&BBB - Easycross - Challenge

CARDIO

Cycling - Step - Zumba - Virtual cycling - Zumba

KRACHT

Easypower

LENIGHEID, MIND & KRACHT

Yoga - Nia



EASYFIT
EVERYDAY 7/7



Met een SNS-pas kan je deelnemen
aan de volgende sportactiviteiten

Fitness

Maandag 16u30 - 19u00

Woensdag van 14u00 - 16u30

Vrijdag 16u30 - 19u00

Dance & BBB: maandag 19u00 - 20u00

Cycling: donderdag 19u30 - 20u30 en 20u30 - 21u30

Zumba: vrijdag 20u00 - 21u00

Easycross: woensdag 19u00 - 20u00

vrijdag 19u00 - 20u00

Geldig


Periode 1: van 02/10/'17 - 1/12/'17 en
08/01/'18 - 02/02/'18

Periode 2: 05/02/'18 - 18/05/'18

(Niet tijdens schoolvakanties)

M	Y	L	I	F	E
M	Y	B	O	D	Y
M	Y	G	Y	M	

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!

EASYFIT

EVERYDAY 7/7

MY LIFE
MY BODY
MY GYM

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 EXTRA FIT CARD

EXTRAFIT - CARD*

NOG GEEN KAART?

Je kan deze kaart aankopen
tijdens de openingsuren!

kom ook tijdens de middag of in namiddag
tijdens de weekends & feestdagen trainen...



EASYFIT 7/7 EVERYDAY

De herfst in met personal training

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

€ 35,- per sessie (1 tot 3 personen)
10 beurtenkaart (+ 2 x GRATIS)

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

EASYFIT	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?



Dan mag je jouw EASYFIT-armbandje (kleur naar keuze) komen afhalen!



EASYFIT

EVERYDAY 7/7

Fit naar de feestdagen?

Meer weerstand in de herfst- en winterperiode?

Een fitter gevoel? Maatje minder?

Maar vooral... je goed voelen in je vel?

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

Wij werken met gezonde voeding!

Geen proteïendieet.

Meer info bij iemand van het EASYFIT-team!



EASYFIT

vanaf oktober

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

LESSENROOSTER

MY LIFE
MY BODY
MY GYM