

EASYFIT
EVERYDAY 7/7

MY LIFE
MY BODY
MY GYM

NIEUWSBRIEF

NOVEMBER 2017

- Marc BOON, 6 maanden later...
- EASYFIT & de WARMSTE WEEK van STUBRU
- Workshop YOGAFLOW za. 18/11
- Zondag 05/11/'17: uitzonderlijk geen NIA wegens opleidingsdag voor lesgevers.
- Trainen op zaterdag 11/11/'17? Dat kan met de extrafitcard!

EASYFIT

EVERYDAY 7/7

*Voor alle EASYFITTERS:
Bring-a-friend-actie ook nu geldig!*

NOVEMBER-ACTIES

voor nieuwe leden:

Eenmalig lidgeld:

~~49 euro~~ 29 euro tot 30/11/'17.

WORD NU LID EN SPORT
GRATIS TOT 01/01/'18!

Samen met een vriend(in)
lid worden?

Dan betalen jullie geen eenmalig
lidgeld!

Beurtenkaarten blijvend geldig,
nu 20 + 4 gratis tot 30/11/'17!

M A R C B O O N

WEG BUIK, WELKOM GEZONDHEID

Het verhaal van een omgekeerde zwangerschap.

Een getuigenis in 9 maanden ...

Eind 2016 maakte ik me plots de bedenking dat ik best wat meer aandacht mocht hebben voor mijn gezondheid en fysieke conditie. Ook al was er geen enkele medische aanleiding, met dezelfde levensstijl zou het niet zonder gevolgen blijven.

Eens een beslissing genomen, ga ik in alles voor de gedreven aanpak. Voluit er voor gaan om je doel te bereiken. Als je dat duidelijke perspectief immers niet hebt, moet je er niet aan beginnen en verspeel je gewoon tijd en energie. In dit geval : planmatig aan de slag, evenwel vanuit de overtuiging dat een betere conditie en minder gewicht het resultaat is van voeding en beweging. Dus op zoek naar de juiste begeleiding op beide domeinen.

Gedreven door de goede voornemens van een gloednieuw jaar werd op 12 januari een afspraak gemaakt bij voedingsdeskundige Katty Uyttersprot. Mijn voeding en leefwijze werden in balans gebracht, alles afgestemd op een gezond en regelmatig voedingspatroon. Vijftien kilogram later was ik klaar voor de volgende stap : bewegen.

In mijn zoektocht naar een sportomgeving kwam ik al snel bij Easyfit uit. Troeven die me over de streep trokken : het fijne team van medewerkers, de professionele omkadering, de degelijke infrastructuur en de toffe publieksmix. Met een abonnement zou ik er niet komen, dat was van bij aanvang voor mij duidelijk. Ik moest enerzijds uitgedaagd worden, anderzijds ook goed begeleid worden in de neerwaartse spiraal waarin ik mijn lichaamsgewicht wou brengen.

Zo kwam ik bij Daio uit. Een personal coach die het perfecte antwoord was op mijn zoektocht naar de gepaste begeleiding. Vanuit een combinatie van rust en vakkennis werd ik 2 keer per week in confrontatie met mijn eigen grenzen gebracht. Stap voor stap werden deze verlegd, telkens verantwoord en vanuit een rustige en motiverende begeleiding. Telkens andere oefeningen, telkens geactualiseerd op de fase die je bereikt hebt en de nieuwe doelen die je samen en in overleg hebt uitgezet.

Acht maanden later sport ik nog steeds 2 uur per week onder begeleiding van Daio, aangevuld met 2 uur sport op individuele basis.



*van januari
tot oktober
2017*

En het bevalt nog steeds. Zelfs meer : sport is in mijn leven uitgegroeid tot een gezonde verslaving en nieuwe hobby. Stilaan komt de kaap van 50 kilogram lichter in zicht, maar de voordelen zijn veel ruimer dan een resultaat van cijfertjes. Betere conditie, meer energie, een meer renderende slaap en een fysieke leeftijd die 15 jaar lager ligt dan mijn kalenderleeftijd. En er is nog zoveel meer : de complimentjes, de herwonnen vreugde bij het fashionshoppin, maar vooral het vooruitzicht op een – hopelijk – langer leven. En omdat ik het je voel denken : hoe zit het met het overtollige vel ? Dat is een fenomeen dat ik niet heb mogen aanschouwen. Een huid strakker dan strak, net als het schema en de wilskracht die me dreven om er te komen.

En nu ? Mijn doel bereiken was target één, het resultaat behouden wordt mijn vernieuwde levensstijl. Met dezelfde ingesteldheid en motivatie. Mét oog voor voeding. Mét investeren in energie. Easyfit zal me niet enkel als individueel sporter over de vloer blijven krijgen, ook in het coachingtraject zijn we nog lang niet aan het einde. Naast conditie, breekt nu de periode van 'shape' en 'power' aan. En in dat verhaal is ook Daio opnieuw de geknipte gids.

www.marcboon.be

Facebook@maaktbijzonder

Tijdens de zomer van 2017...



EASYFIT

EVERYDAY 7/7



WORKSHOP YOGAFLOW VINYASA YOGA

zaterdag 18/11/'17 (10u30 tot 12u30)

In deze workshop maken we kennis met een meer dynamische vorm van Yoga: Vinyasa Yoga. In Vinyasa yoga voer je een aantal poses in sequenties na elkaar uit. Bereid je voor op een stevige les waarin je je handdoek deze keer niet zal nodig hebben om het warm te krijgen. Door de unieke dynamiek in deze les wordt de bloedsomloop gestimuleerd en zul je afvalstoffen sneller kwijt raken.

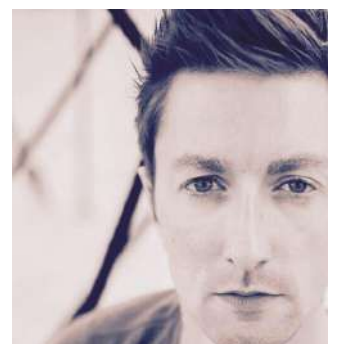
Prijs:

Leden: 1 beurt + € 9,-

Niet-leden: € 20,-



EASYFIT zorgt voor ...
thee en gezonde snacks





Sport for life Easyfit Stekene

Jouw bijdrage voor één of meerdere van onderstaande activiteiten gaat integraal naar onze goede doelen!

- MASSAGE door de kine's (na de cycling op di 19/12 en do 21/12)
- KINDEROPVANG met dans en schmink (woe 20/12 vanaf 14u)
- EASYFIT-kinderen bakken en verkopen koekjes
- Verzoeknummers tijdens de verschillende groepslessen
- Thee-momentje na de yoga
- Collectebus in de fitness
- ...

Om de warmste week mooi af te sluiten gaan we samen naar Puyenbroeck!

www.easyfistekene.be
easy-fit@skynet.be

Heirweg 137 - Stekene
03/779.49.02



DE WARMSTE WEEK
18 t.e.m. 24 december

STEP & CORE-STABILITY



Iedere donderdag
19u00 - 19u30:

STEPAEROBIC voor beginners en gevorderden!
opwarming - conditie - fun

Gedurende 30 minuten bouwen we iedere week samen aan een nieuwe choreografie. Door de opbouwende intensiteit verbranden we calorieën en verbeteren we onze conditie. Het voordeel van step is dat je ook je been- en bilspieren extra versterkt!

19u30 - 20u00: **CORE-STABILITY**

versterken van rug- en buikspieren

Door de afwisseling van dynamische en statische buik- en rugspieroefeningen versterken we ons natuurlijke corset, om zo rugklachten te verminderen / vermijden.

Wil je deelnemen aan 1 van deze 2 lessen?
Dat kan!

EASYFIT
EVERYDAY 7/7



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

Fitness

Maandag 16u30 - 18u30

Woensdag van 14u00 - 16u30

Vrijdag 16u30 - 18u30

Dance & BBB: maandag 19u00 - 20u00

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

Zumba: vrijdag 20u00 - 21u00

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)

Voor meer info kan je steeds terecht
bij iemand van het EASYFIT-team

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

Easy
Pass



Easyfit Stekene

EASYFIT



Naam:
Geldig tot / / 20....

MY LIFE
MY BODY
MY GYM

Heirweg 137 - Stekene easy-fit@skynet.be
03/779.49.02 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!

Die sterren maken ons blij!



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

EVERYDAY 7/7

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