

EASYFIT
EVERYDAY 7/7

MY LIFE
MY BODY
MY GYM

NIEUWSBRIEF
DECEMBER 2017

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



Op maandag 25 december
en op maandag 01 januari
kan je met een EXTRAFITCARD
trainen van 09u00 tot 17u00!

Op zondagen 24/12 en 31/12 is de fitness
OPEN en gaan alle groepslessen gewoon door!

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



Sport for life Easyfit Stekene

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

dag	activiteit	activiteit
Ma 18/12	Easypower verzoeknummers 20u00	koekjesverkoop
Di 19/12	3 uur cyclingmarathon 19u—20u—21u met verzoeknummer om 21u00 ZUMBA om 21u00 met verzoeknummers	koekjesverkoop + verkoop armbandjes ZUMBA
Wo 20/12	KINDERNAMIDDAG met dans, schminken en knutselen 14u - 15u en 15u - 16u Cycling met verzoeknummers 10u en 20u Easycross met verzoeknummers Zumba met verzoeknummers Yoga met RITUALS-thee	koekjesverkoop + verkoop armbandjes ZUMBA + Rituals-thee
Do 21/12	Cycling 19u30 - 20u30 en 20u30 - 21u30 met verzoeknummers Easypower 21u00 - 22u00 met verzoeknummers	koekjesverkoop
Vr 22/12	Easycross met verzoeknummers Zumba met verzoeknummer	koekjesverkoop + verkoop armbandjes ZUMBA

EASYFIT

EVERYDAY 7/7

**EEN GOEDE VOORBEREIDING =
meer genieten van je vakantie!**



**Vraag jouw PRESKI-
of PRESNOWBOARD-training
aan iemand van het EASYFIT-team!**

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

**Tijdens de examenperiodes en schoolvakanties kan je kiezen
voor een beurtenkaart met speciaal tarief!**

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

EVERYDAY 7/7



JOUW PERSOONLIJKE DOEL halen met de steun van jouw personal coach?

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

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

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
EVERYDAY 7/7

winterhappening 2018

VRIJDAG
19 JANUARI



Alle leden en familie welkom vanaf 20 u.

**EASYFIT zorgt voor
glühwein, warme chocolademelk en hapjes!**

Vooraf inschrijven een must!



EASYFIT

EVERYDAY 7/7

Dline-fiche van Hilde De Pau

09/06/'17	71.0 kg	33.8% vet	metabolische leeftijd 47 jaar
22/10/17	62.1 kg	29%	35 jaar

Hilde startte met het Dline omdat ze enkele kilootjes wou verliezen. We hebben samen het eetpatroon van Hilde bekeken en aangepast. Geen ingrijpende veranderingen, maar een goede en haalbare planning. De resultaten waren al snel merkbaar. Niet alleen op de weegschaal! Bovendien bleef Hilde haar energie en enthousiasme absoluut behouden! Je vindt haar dan ook regelmatig op de spinningfietsen!

Die training in combinatie met haar voedingsprogramma (en extra steun van de supplementen gedurende de eerste 8 weken) hebben ervoor gezorgd dat Hilde op een gezonde manier haar doel heeft bereikt. Bovendien heeft ze nu de juiste basis om die mooie resultaten behouden!

Meer info over het programma?
Dat kan via iemand van het EASYFIT-team.

Eerstvolgende info-avond op zaterdagvoormiddag 13/01/2018 om 10u00.
(zie volgende pagina!)

Een goede start voor 2018?
De feestkilotjes weg en straks tegen de zomer?
Voor meer info kan je steeds bij iemand van het EASYFIT-team!



EASYFIT
EVERYDAY 7/7

START 2018

- op een gezonde manier
- met blijvend resultaat
- zonder shakes
- ...

ZATERDAG 13/01/'18

10u00 - 11u00

INFO Dline voedingsprogramma

Voor iedere deelnemer is er een goodiebag!
Graag vooraf inschrijven aan de infobalie!

HEIRWEG 137 - 9190 STEKENE
03/779.49.02 easy-fit@skynet.be

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