

EASYFIT  
EVERYDAY 7/7

MY LIFE  
MY BODY  
MY GYM

2018

HAPPY NEW YEAR

HEIRWEG 137 - 9190 STEKENE  
[easy-fit@skynet.be](mailto:easy-fit@skynet.be)

03/779.49.02  
[www.easyfitstekene.be](http://www.easyfitstekene.be)

# EASYFIT

EVERYDAY 7/7



## HET HELE JAAR FIT?

**ZATERDAG 13 JANUARI 2018**

**- 10u00 -**

# INFO over DLINE

*Meer info over:*

**GEZOND AFSLANKEN  
RESULTAAT BEHOUDEN  
WANNEER & WAT ETEN**

**Graag vooraf inschrijven!**  
Voor iedere deelnemer een goodiebag.

**EASYFIT**  
EVERYDAY 7/7

**VRIJDAG 19 JANUARI '18**  
**WINTERHAPPENING**  
vanaf 20u00

EASYFIT zorgt voor  
glühwein, warme chocolademelk  
en lekkere hapjes!

Alle EASYFIT-leden en familie welkom!

Vooraf inschrijven een must!



# 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

- geldig tot eind januari '18 -

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09u30 - 10u30	CORE-STABILITY	360° workout	360° workout		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	NIA
10u00 - 11u00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	CYCLING		360° workout	360° workout	CYCLING
10u30 - 11u30			360° workout				ZUMBA
19u00 - 20u00	DANCE & BBB	CORE-STABILITY	EASYCROSS	STEP & CORE	EASYCROSS	Zaterdag, zondag en feestdagen FITNESS OPEN VOOR LEDEN met een EXTRAFITCARD  09u00 - 17u00  360° workout	
19u30 - 20u30				CYCLING			
20u00 - 21u00	EASYPOWER	CHALLENGE	ZUMBA	DANCE & BBB	ZUMBA		
		CYCLING	CYCLING				
20u30 - 21u30	VIRTUAL CYCLING			CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
21u00 - 22u00	360° workout	ZUMBA	YOGA	EASYPOWER	360° workout		

### **NIEUW: 360° workout**

Een nieuwe uitdaging, een challenge met jezelf (en eventueel anderen)! In de groepslessenzaal staat een circuit opgesteld met 6 verschillende oefeningen (oefeningen met infofiches) . Je kan deze individueel en in groep uitvoeren! Voor meer info kan je terecht bij iemand van het EASYFIT-team.

# EASYFIT

EVERYDAY 7/7

**NIEUW**



**WORKOUT**

Een nieuwe uitdaging,  
een challenge met jezelf  
(en eventueel anderen)!

In de groepslessenzaal staat een circuit opgesteld met 6 verschillende oefeningen (oefeningen met infoches) . Je kan deze individueel en in groep uitvoeren!

Voor meer info kan je terecht bij iemand van het EASYFIT-team.  
Iedere week nieuwe oefeningen en combinaties.