

EASYFIT
EVERYDAY 7/7

NIEUWSBRIEF
FEBRUARI 2018

NIEUWE LES
op maandagavond om 21u00
EASYDEFENCE



HEIRWEG 137 - 9190 STEKENE
easy-fit@skynet.be

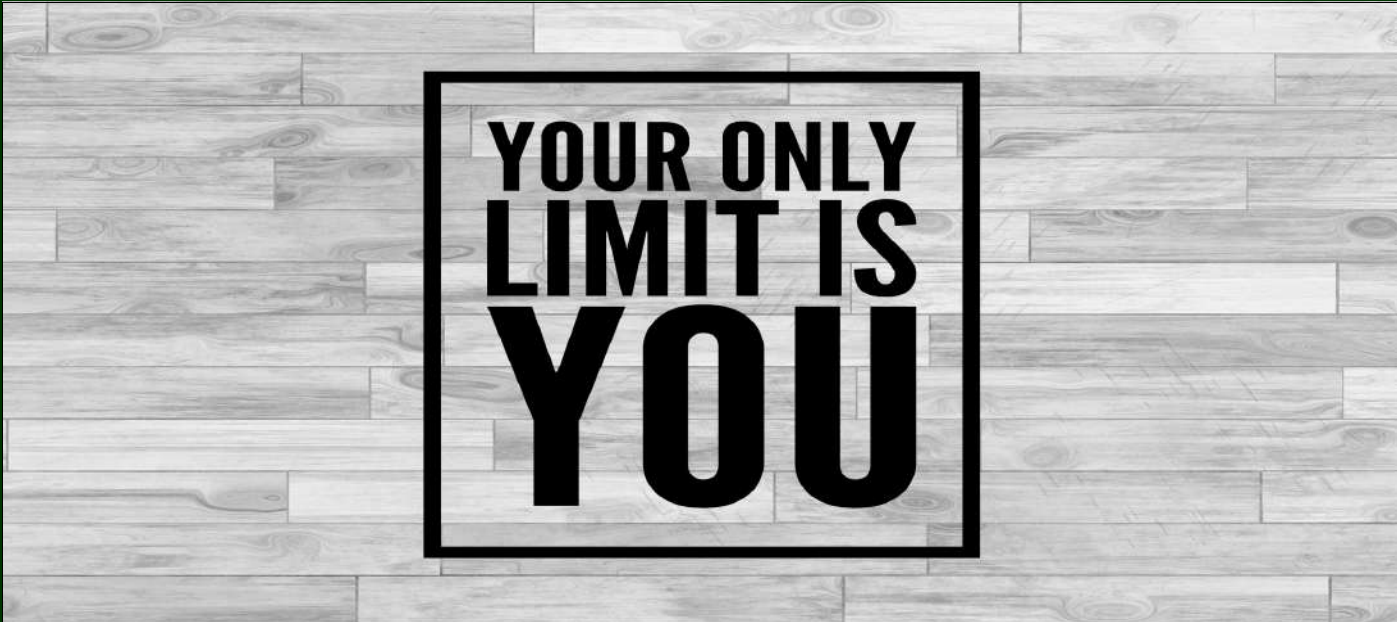
03/779.49.02
www.easyfitstekene.be

EASYFIT

EVERYDAY 7/7

WIST JE DAT...

- we deze week ons 7000ste lid mochten inschrijven?
- er iedere week zo'n 1400 leden trainen met een beurtenkaart of abonnement?
- dat zij langskomen om deel te nemen aan een supertoffe les en/of om aan hun lichaam te werken?
- we al bijna 15 jaar bestaan?
- je al lid kan worden vanaf € 23,- per maand?
- je elk weekend en ook tijdens feestdagen kan trainen van 09u00 tot 17u00 met een abonnement en een chipkaart?



**YOUR ONLY
LIMIT IS
YOU**

EASYFIT
EVERYDAY 7/7

MY LIFE
MY BODY
MY GYM

BRING-A-FRIEND-actie

2, 4 of 6 beurten EXTRA bij jouw beurtenkaart?
1, 2 of 4 weken EXTRA bij jouw abonnement?

Dat is de beloning die je krijgt van EASYFIT
als je nieuwe leden aanbrengt!



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.*

***BRING-A-FRIEND-KAARTEN (voor een GRATIS proefbeurt fitness
of groepsles) vind je onbeperkt in de fitness!***

The Polar logo, featuring the word "POLAR" in a bold, black, sans-serif font. The letter "O" is replaced by a red circle with a white horizontal line through its center.

SPECIALE ACTIE
IN FEBRUARI
A370 nu met korting



De Polar A370 is een sportieve, waterdichte fitness tracker waarmee je 24/7 op koers blijft dankzij de continue hartslagmeting, de geavanceerde slaapregistratie en de unieke workoutfuncties van Polar.

Vind jouw balans:
wees actief,
neem rust
en geniet.



MAANDAG om 21u00

EASYDEFENCE

KRACHT
LENIGHEID
VERSTEVIGING
VERDEDIGING
BOXING



Tijdens deze lessen geeft Daio
zijn jarenlange ervaring en kennis door

*15 jaar ervaring in zelfverdediging (AIKIDO)
waarvan 7 jaar als lesgever,
PERSONAL COACH en lesgever EASYCROSS*

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 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

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



WORKSHOP

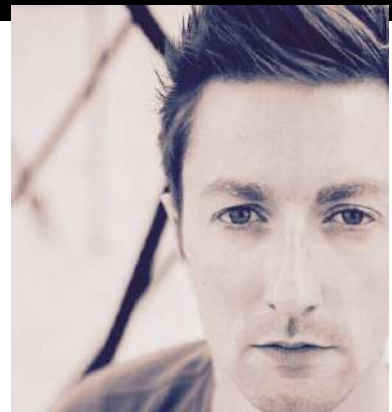
YOGA FLOW

zaterdagen 03/02/2018 & 24/02/'18
10u30 - 12u30

Breng je een dekentje en 2 kussentjes mee?

Prijs:

Leden: 1 beurt + € 9,- / Niet-leden: € 20,-



EASYFIT zorgt voor
thee en gezonde snacks

SCHRIJF JE NU ALVAST IN!

VOLGENDE DATA: zat. 24/03 en 21/04

EASYFIT

EVERYDAY 7/7

NIEUW: EASYFEFENCE op maandag om 21u00

	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	EASYDEFENCE	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 infofiches) .
Je kan deze individueel en in groep uitvoeren!

Iedere week een nieuwe reeks
met andere oefeningen / materialen!

Vraag gerust meer info aan iemand van het team!



Wegens opleiding zal de les
op zondag 11/02/2018
uitzonderlijk niet doorgaan!



Like us on
Facebook



Instagram

<https://www.facebook.com/StekeneEasyfit/>

We willen alle leden die ons volgen op
facebook en / of instagram danken!

Gaf je ons sterretjes omdat je tevreden bent?
Dat vinden wij bijzonder leuk!

Nog geen recensie achtergelaten op onze face-
book? Neem dan nu snel jouw smartphone !