

EASYFIT

MY LIFE
MY BODY
MY GYM

NIEUWSBRIEF JULI 2018

03/779.49.02

WWW.EASYFITSTEKENE.BE

EASY-FIT@SKYNET.BE



Iedere woensdag 2 lessen YOGA
09u00 - 10u00 en 21u00 - 22u00

Kies je voor 'n actieve yoga om
de dag goed te starten?

Of voor een VINYASA-yoga als afsluiter van de dag?

Of voor beide ;-)?

FRUITWATER

op warme dagen zorgen wij voor verfrissend
fruitwater voor alle EASYFITTERS!



EASYFIT zal 2 dagen lang van de partij zijn
op het tofste festival!

Hou Facebook of Instagram in de gaten...
binnenkort waaien er tickets naar EASYFIT ;-).

BRING-A-FRIEND-ACTIE

**BRENG JE EEN NIEUW LID AAN, DAN KRIJG JE EEN EXTRA MAAND,
EXTRA WEKEN OF BEURTEN BIJ JOUW ABONNEMENT OF BEURTENKAART!**



ZOMERSPAARACTIE (tot 31 augustus 2018)
- je verdient 1 stempeltje per training of per groepsles
- je verdient een extra stempeltje als je
iemand meebrengt met een bring-a-friend-kaart.
Een volle kaart + 7 euro
= EASYFIT-sporttopje of - T-shirt!

WIJ WENSEN ALLE STUDENTEN EEN DEUGDDOENDE,
SPORTIEVE VAKANTIE MET VEEL TIJD VOOR FITNESS & GROEPSLESSEN
WE HEBBEN SPECIALE STUDENTENTARIEVEN VOOR DE
BEURTENKAARTEN ÉN DE ABONNEMENTEN!

Vet verbranden na je dertigste...

Spiere kweken op oudere leeftijd is niet iets
waar veel vrouwen mee bezig zijn.

Zonde, want het brengt enorm veel voordelen met zich mee.
Als vrouw verlies je namelijk tussen je 30e en 55e zo'n 7,5 kilo
aan spiermassa. Bij sommigen begint het zelfs al vanaf
eind 20! Een gunstig effect op de weegschaal heeft dit echter
niet. Je krijgt er namelijk ongeveer 15 kilo vet voor terug.

Maar er is een oplossing: "krachttraining".

Krachttraining beperkt de afname van spiermassa en
daarmee alle negatieve gevolgen ervan.



GROEPSLESSEN*
KRACHTTRAINING

MIHA-cirkel

PERSONAL COACHING

* easypower, challenge, easycross



YOGA in het groen & EASYCROSS OUTDOOR

1e editie groot succes!

Tijdens de volgende maanden zullen er zeker
nog lessen buiten worden gegeven.

(easycross, zumba, yoga, easypower, ...)

Volg Facebook & Instagram voor de actuele info!

Of kijk op het infobord in de fitness.

zaterdag 21/07/'18 (Nationale feestdag)

is de fitness open voor alle leden met een extrafitcard.

Nog geen card?

Voor 20 euro (eenmalig) kan je 28 uur per week meer trainen!



EASYFIT
EVERYDAY 7/7

ZOMERACTIE
1 maand of 4 beurten GRATIS

JAARABONNEMENT vanaf € 23,-/mnd



Krachtraining
Gewicht verliezen
Opnieuw bewegen

Personal coach



Wens je uit te schrijven voor de EASYFIT-nieuwsbrief?
Dat kan via easy-fit@skynet.be