

Deze maand: In het zonnetje gezet ☺

Onze Chantal is op 1 mei bevallen van een prachtige dochter genaamd Isabella!!! Wij wensen Isabella en de trotse kersverse ouders heel veel geluk!

En verder..

*Keep Fit organiseert ook kinderfeestjes! Er zijn verschillende combinaties mogelijk met leuke thema's. En kan onder andere bestaan uit een Zumbales, Streetdefence, Kinderyoga en nog veel meer. Vraag ernaar bij Phebe of mail naar info@keepfit.nl t.a.v. Phebe kinderfeestjes

Voor verdere vragen en/of opmerkingen kun je altijd bij ons terecht!

Sportieve groet,
het Keep Fit team



Niet op de foto maar ook in ons team:
Margo, Matthias, Kirsten, Chantal, Matthias, Rene en Elfie.

Keep Fit Nieuwsbrief *Mei/juni 2010*

De zomer is weer in aantocht! Straks kunnen we weer lekker op het strand liggen en genieten van een drankje op het terras. Een goed streven dus om al die winterkilootjes er nog even af te komen trainen bij de Keep Fit!

DE NIEUWE SENSATIE! Bellydance bij Keep Fit!

Instructrice Zahara zal ons gaan verrassen met een nieuwe les waar iedereen stiekem erg nieuwsgierig naar is...buikdansen! Zij zal een demonstratie geven waarbij er ook meegedanst kan worden op **donderdag 3 juni om 10.15 uur en vrijdag 4 juni om 20.00 uur**. Daarna zullen er vaste lessen volgen (nadere informatie volgt nog). Dus kom allen een kijkje nemen en meedansen met DE sensatie van het jaar! Iedereen is welkom, ook mensen van buitenaf.

Binnenkort ook bij Keep Fit... Kinderyoga!

Via spel en themalessen komen o.a. yogaoefeningen, ontspanning en meditatie aan bod. Meer informatie zal snel volgen! Neem voor verdere vragen contact op met Annebert 06-24639693.

Zomeractie

Heb je vrienden, familie en kennissen die in de zomermaanden juni, juli en augustus willen sporten, maar niet gelijk vast willen zitten aan een abonnement? Laat hen dan gebruik maken van onze zomeractie: **33 dagen sporten voor maar 33 euro!**

Matthias Krankeman

Matthias start vanaf 1 juni bij ons als fitnesscoördinator, daarnaast zal hij ook meer lessen gaan geven!

Vanaf **woensdag 2 juni zal hij om 20.30 uur Yoga les** gaan verzorgen. Naast Yoga zal hij ook de bodyshape en bodypump gaan geven.. Houd het lesrooster in de gaten!

Xtrem Fit: Personal Training

Wil je meer persoonlijke aandacht? Wil je daadwerkelijk resultaat in drie maanden met maar twee keer trainen per week? Ben je gemotiveerd om hard te werken om je doelen te behalen? En wil je nu echt iets veranderen aan je levensstijl? Kies dan voor Xtrem Fit met Erwin of Rowdy! Neem contact op met Chita van Soest voor meer informatie 06-51880645.

Zakelijk nieuws

*Vanaf heden kan je met al je vragen en/of opmerkingen betreft incasso's, betalingen en financiën bij Marjolein Linthout terecht. Je kan haar mailen op het volgende mailadres: adm@keepfit.nl

*Mocht je je abonnement op willen zeggen dan kan dat vanaf heden alleen met een formulier dat je af kan halen bij de balie. Er zal daarna nog contact worden opgenomen.

Agenda

*5 mei	Gehele dag open
*13 mei	Gesloten ivm Hemelvaart
*22-23 mei	Keep Fit verzorgt de warming up bij het Blauw/Zwart toernooi
*23 -24 mei	Gesloten ivm Pinksteren
*24 juni	Keep Fit sluit de sportmiddag van de Gemeente af met een Bodybalance les

Ideeënbus

Wij spelen graag in op de behoefte van onze leden! Bij de koffietafel staat een zwarte box waarin je je ideeën, opmerkingen en wensen aan kan geven. Wij bespreken elke twee maanden of we hier iets mee kunnen doen.

** Wij zouden graag 2x in de week 's morgens een Zumba les willen.*

De Zumba wordt goed bezocht op ma ochtend en di avond, maar op de andere dagen is dit minder. Er zal wel een buikdansles komen op donderdagochtend als er genoeg animo voor is (dit zal buiten de abonnementskosten vallen).

**Graag lessen geven richting de spiegel.*

Op donderdagochtend wordt er tijdens de Bodypump al regelmatig naar de spiegel lesgegeven. Ook tijdens de Zumba wordt dit steeds meer gedaan.

**Graag de Free Style Step les terug op het rooster.*

Op dit moment is er te weinig animo voor, maar wij zullen dit zeker in gedachten houden!