

De feestdagen zijn achter de rug. De regen heeft plaats gemaakt voor het mooie winterweer. We vonden het weer eens tijd voor een nieuwsbrief. Via deze wegen praten we jullie even bij.

### Grannies2Grannies

#### **Sponsors gezocht!!!**

In februari vertrekt Sija Hoeksema samen met haar vriendin voor 3 weken naar Uganda. Om hun 50 jarige vriendschap te vieren, hebben zij een huisje laten bouwen voor Granny Ireen en haar 5 kleinkinderen. Dit is via het Grannies2Grannies project gegaan. Ze gaan Granny Ireen bezoeken, kijken hoe het huis geworden is en daar ter plaatsen ook vrijwilligerswerk verrichten. Voor het project zijn ze nog op zoek naar sponsoring. **Helpen jullie mee?**



Wat kunnen ze gebruiken:

- Oude mobieltjes en tablets
- Kleding (m.n. t-shirts voor jongens van 15 en 18 jaar en voor meisjes van 3, 10 en 12 jaar)

Deze spullen kun je achter laten in de hal van de Sportpraktijk. Je ziet daar een doos in de vakkenkast staan.

Maar ook een sponsorbijdrage is welkom. Dit wordt ingezet voor scholing, microkrediet en medische zorg. Geld kun je overmaken via het scannen van de QRcode



of je kunt het bedrag over maken op bankrekening:  
**NL43INGB0004651754 t.v.n. SRT Hoeksema.**

Wil je meer lezen over het project dan kan dat via de link:

<https://grannies2granniesfriesland.nl/>

### Nieuwe instructeur / instructrice.

We zijn heel blij om jullie te kunnen melden, dat we ons team weer hebben kunnen uitbreiden met een nieuwe instructeur en instructrice. Onze nieuwe instructeur heet Niels Hoogendoorn. Niels werkt bij ons als ZZp-er, op oproepbasis.



Vanaf oktober 2023 geeft hij zo nu en dan les op de vrijdag middag. Voor alsnog is dat de enige dag, maar wie weet wat de toekomst verder gaat brengen. In de volgende nieuwsbrief zal Niels zichzelf aan jullie voorstellen.

Nadra Eleonora is onze nieuwe Pilates instructrice. Ook zij werkt als ZZP-er, op oproepbasis. Zij is vanaf de zomervakantie 2023 bij ons werkzaam. Nadra zal de Pilates lessen van Aryanna waarnemen wanneer zij niet aanwezig is. Ook Nadra zal zich in de volgende nieuwsbrief aan jullie voorstellen.



### Tarief verhoging vanaf 1 maart 2024

Het is geen populair onderwerp, maar we komen er niet onderuit. Per 1 maart gaan we onze tarieven voor het sporten verhogen. Hieronder vind je een lijst met de meest belangrijke items. Op de website kun je een overzicht van heel de prijslijst vinden.



*Abonnement 1x per week sport: €36,00 per maand*  
*Abonnement 2x per week sport: €71,20 per maand*  
*Abonnement onbeperkt sporten: €105,60 per maand*

*Flexibel abonnement 72x per jaar: €54,00 per maand*  
*Flexibel abonnement 120x per jaar: €89,00 per maand*

*10-Strippenkaart sporten: €100,00*

*10-Strippenkaart sporten: €90,00*

### Afmelden!

Even als herinnering voor jullie.

Wat is te laat afmelden?

We hanteren het 24 uren afmeld-beleid. Dat betekent dat wanneer je korter dan 24 uur voor de les afmeldt er een strip in rekening wordt gebracht. Langer dan 24 uur van te voren afmelden betekent dat er geen strip van de kaart wordt gehaald.

Ook wanneer je een abonnement hebt, geldt bij te laat afmelden, dat je de les niet meer kunt "inhalen" in diezelfde week / maand. Wanneer je meer dan 24 uur van te voren afmeld, dan kun je de les natuurlijk wel inhalen.

Mocht je nog vragen hebben hierover, laat het ons dan even weten.

### Rug-Training van Dana Paat

Op 22 december zijn Erik, Carla, Jantine en Aryanna op cursus geweest in Breda.

Het was een specifieke trainingsworkshop voor de rug. De cursus werd gegeven door rug-specialist Dana Paat. Jaren lang liep zij zelf altijd met rugklachten, elke therapie had ze al gehad, maar nooit kwam ze helemaal van haar klachten af. Uiteindelijk heeft ze haar eigen rug-programma gemaakt, waarbij ze heel veel mensen nu tot steun kan zijn. Het was een heel nuttige en leerzame training.

