

De Fit & Fun dag komt eraan!!!

Eindelijk is het dan weer zover. Het is weer tijd voor een Fit & Fun dag. Dit jaar krijgt de dag als thema "De Fit & Fun wallen wandeling". Heeft u er ook zin in, noteer ZATERDAG 4 OKTOBER dan in uw agenda.

**Vakantie!**

Juli en augustus de vakantieperiode bij uitstek, zo ook voor Sportpraktijk Brielle. We blijven open, maar op sommige momenten zullen lessen worden samengevoegd of komen te vervallen. Ook wanneer er door vakanties van sporters maar 1 persoon op een lesuur staat, vragen wij uw begrip om het lesuur te laten vervallen. Helaas gaat de Perfect Pilates studio van Sportpraktijk Brielle voor twee weken dicht, omdat zowel Sabine als Aryanna op vakantie zijn. Alle aanpassingen vindt u o.a. op de website.

Vakantierooster:

Perfect Pilates: 14-07 t/m 26-07 gesloten.

Zaterdag 19-07; 26-07; 09-08; 16-08

Allround 1,5h van 10:30 wordt samengevoegd met de Allround 1,5h van 9:00 en start om 9:00.

HIT-cycling 1h wordt verplaatst van 9:15 naar 11:00.

**Een beter milieu begint bij jezelf!**

We willen u bedanken voor u inzet, om gehoor te geven aan de oproep om een eigen bidon of beker mee te nemen tijdens de les. De plastic bekertjes worden al een stuk minder gebruikt. Mocht u toch nog de plastic beker gebruiken, vergeet hem dan niet te deponeren in de daarvoor bestemde koker naast de wastafel, dan wordt hij in ieder geval bij het plastic afval verwerkt.

Uw factuur en/of de nieuwsbrief per email?

Om maar bij het milieu te blijven.....

Wist u dat we de nieuwsbrief of de factuur ook per email kunnen versturen?

Hiermee sparen we het milieu, door minder te printen en minder papier en enveloppen te gebruiken. Krijgt u de factuur of nieuwsbrief nog niet digitaal, maar wilt u dat wel, geef dan uw mailadres aan ons door.

De volle strippenkaarten kreeg u normaal bij de nieuwe factuur geleverd, met de digitale factuur gaat dat niet meer. Wel bewaren we uw strippenkaart nog een maand. Dus wilt u toch uw volle strippenkaart ontvangen, vraag één van ons ernaar.

Algemene voorwaarden en Huisregels

De afgelopen tijd zijn we ons gaan buigen over Algemene voorwaarden en huisregels. Binnenkort vindt u deze op de website en zijn ze ook altijd bij één van ons op te vragen. Mocht u tijdens het lezen hiervan vragen, aanvullingen en/of opmerkingen hebben, dan horen wij dat graag van u.

Try-out Perfect Pilates en HIT-cycling**Perfect Pilates**

Wegens groot succes zal er weer een Perfect Pilates Try-out dag komen en wel op:

Zaterdag 22 augustus 9:00-10:00 en 10:30-11:30.

De lessen worden gegeven aan de J. v. Beierenstraat 13. Per uur zijn er 6 plaatsen beschikbaar. De try-out lessen worden u kosteloos aangeboden. Wilt u na de try-out les doorstromen naar een lesuur, dan kan dat voor de volgende uren.

Dinsdag: 16:00-17:00 en 20:30-21:30

Woensdag: 8:30-9:30

Donderdag: 16:00-17:00

HIT-cycling

Steeds meer van u hebben al kennis gemaakt met HIT-cycling. Een uur lang lekker fietsen op muziek, waarbij we u meenemen over vlakke wegen, heuvels en bergen, zonder dat u zich zorgen hoeft te maken over regen of wind. Een mooie manier van sporten m.b.v. hartslagmeting, om uw uithoudingsvermogen te vergroten. Bent u nieuwsgierig en wilt u kosteloos een les proberen, dan kunt u zich opgeven voor de volgende data.

Dinsdag 19 augustus 19:00-20:15

Vrijdag 5 september 15:00-16:15

Kent u iemand die nog niet bij ons sport, maar waarvan u weet dat hij/zij het wel leuk zou vinden, wees dan zo vrij die persoon te introduceren.

Aanmelden voor de Try-out lessen kan in de Sportpraktijk, telefonisch of per mail. (0181-477088 / informatie@sportpraktijkbrielle.nl)

Massageruimte

Het gebruik van de massageruimte zal worden uitgebreid. Naast Margriet Bakker, die al enige tijd sportmassages verzorgt in deze ruimte, zal er per september een Shiatsu masseuse zich gaan vestigen. Esther Lankhaar is sinds kort afgestudeerd als Shiatsu masseuse en gaat nu door studeren voor Shiatsu therapeut. Mocht u interesse hebben, dan kunt u dat bij ons kenbaar maken. In de volgende nieuwsbrief zullen we haar vragen een stukje over shiatsu massage te schrijven.





Word lid van de Historische Vereniging De Brielse Maasmond

De leden ontvangen twee keer per jaar de Brielse Mare met historische artikelen over de stad en de streek.

De leden hebben gratis toegang tot het Historisch Museum Den Briel.

Voor aanmelding en informatie:
www.debrielsemaasmond.nl