

Weet u het nog?

Vorig jaar heeft u wellicht met onze enquête meegedaan. Wij kregen van u het gemiddelde cijfer van 8,5 waar we erg blij mee zijn. Het grootste knelpunt uit de enquête bleek de beperkte ruimte, aan de Jacoba van Beierenstraat, te zijn. Wij denken, dat we wel mogen zeggen, dat we ruimschoots gehoor hebben gegeven aan dit knelpunt, met de aanschaf van de nieuwe locatie aan de Nicolaas Pieckstraat.

1-jarig jubileum!

Na 4 maanden, vorig jaar, van heel hard werken en klussen, kunnen we nu zeggen dat we alweer een jaar met heel veel plezier op onze nieuwe locatie werken. Het jaar is heel snel voorbij gegaan en er is een hoop gebeurd in die periode. Zo hebben we veel nieuwe aanmeldingen gekregen, wat weer heeft geleid tot het organiseren van meerdere en verschillende lessen. We hebben een behoorlijke uitbreiding van, met name, de medische uren, Perfect Pilates lessen worden er sinds oktober 2012 gegeven en er zijn verschillende nieuwe materialen aangeschaft. Een hoop mensen zijn bij ons terecht gekomen door uw mond-tot-mond reclame, hiervoor onze dank!

En wij gaan door....

Nieuw! Spinning

Binnenkort gaan wij een cursus spinning volgen. Hierbij worden wij klaargestoomd om spinninglessen te kunnen geven. Onze cursUSDagen zijn verspreid over 4 woensdagen te weten:

25 september
9 oktober
6 november
4 december



Deze data maken dat de bestaande lessen op de woensdag verschoven worden of niet door kunnen gaan. De allroundlessen van 1,5 en 1 worden verplaatst naar eerder in de ochtend (8:30-10:00 resp. 8:30-9:30). De medische les in de middag komt te vervallen. De overige woensdagen zullen de lessen gewoon plaatsvinden volgens het reguliere rooster. Na ons examen op 4 december hoort u spoedig wanneer er wordt gestart met de spinninglessen.

Nieuw! Massage

Het zal u niet ontgaan zijn dat er de afgelopen week flink is geklust in de sportpraktijk. In de ruimte, achter de relaxkamer is een massagepraktijk gecreëerd waar Margriet Bakker zal gaan masseren. Ze doet zowel sport- als ontspanningsmassages. Mocht u interesse hebben dan kunt u contact met haar opnemen voor het maken van een afspraak.

Telefoonnummer: 06-22926293.

Respijt/afbellen

Voor een hoop van u zal het al duidelijk zijn, maar we willen u er nogmaals op attenderen om op tijd af te bellen voor een afspraak (dat wil zeggen meer dan 24 uur van tevoren), wij berekenen dan namelijk geen kosten daarvoor. Binnen 24 uur afmelden betekend dat u éénmaal een respijt heeft, de keren daarna wordt er een strip afgetekend. Ook wanneer u een gemaakte afspraak, op de dag zelf, wilt verzetten, is dit een respijt. Als u een afspraak heeft staan en vervolgens niet komt, zonder bericht, zijn wij genoodzaakt een strip aftekenen, dit is geen respijt. Wij vragen uw begrip hiervoor.

Tevens kunnen wij u niet meer onder voorbehoud of met een vraagteken in de agenda zetten, omdat u, of u nu wel of niet komt, toch een plek bezet houdt. Gezien de enorme toeloop van mensen, kunnen wij u die service niet meer bieden. Ook hiervoor vragen wij uw begrip.

Door alle drukte komt het regelmatig voor dat wij niet in de gelegenheid zijn de telefoon op te nemen. U kunt dan het volgende inspreken:

- Afmelden voor een lesuur: Naam, datum, welk lesuur, **ik ben er volgende week wel/niet op dezelfde tijd.**
- Aanmelden voor een lesuur: Naam, datum, welk lesuur.
Mocht de les waarvoor u zich opgeeft vol zijn, dan bellen wij u terug. Als u niks van ons hoort dan kunt u op het ingesproken lesuur komen.
- Informatie geven en/of vragen: Naam, telefoonnummer. Wij bellen u dan zo spoedig mogelijk terug.

Wist u dat....

- een handdoek meenemen tijdens de les verplicht is. Zo is het voor iedereen hygiënisch om door te schuiven naar de volgende oefening. Mocht u er een vergeten zijn, geef het dan aan, dan kunt u er van ons een lenen.
- u de geleende handdoek kunt deponeren in de daarvoor bestemde wasmand op het kantoor, deze staat rechts naast de deur.
- de Dextro-energy in beide sportruimten niet bedoeld is als snoep. Alleen in gevallen waarbij u zich niet lekker voelt, duizelig of flauw bent, dan kunt u een dextro nemen.
- Perfect Pilates:
 - * 8 uur in de week wordt gegeven.
 - * geen "vrouwen" sport is
 - * u informatie vindt op de website onder het kopje: *Perfect Pilates.*

