

NIEUWSBRIEF SPORTPRAKTIJK BRIELLE NOVEMBER 2024

Landmine training van Gina

Misschien is het jullie wel opgevallen, dat wij sinds kort een nieuw attribuut in de sportruimte hebben. Dit attribuut wordt de landmine genoemd. Je kunt er heel veel verschillende oefeningen mee doen. Gina werkt al jaren met deze landmine en op 1 november heeft zij ons een training gegeven. Dat was erg leuk en leerzaam.

Op de foto zien jullie Niels in een lunge houding met de landmine.



Perfect Pilates stopt!

Eind augustus kreeg Aryanna het bericht dat haar heup versleten is. Door de fysieke beperking die zij hierdoor ervaart, is het niet meer mogelijk om pilates lessen te geven.

Claire Brennan en Nadra Eleonora hebben de lessen overgenomen. Zij gaan dit zelfstandig vorm geven, buiten de Sportpraktijk om. Voor meer informatie kun je contact met hun opnemen.

Pilates lessen:

Maandag 20:15-21:15 Nadra
Dinsdag 9:30-10:30 Claire
Donderdag 19:00-20:00 Claire

Nadra Eleonora 06 - 27 31 51 54
Claire Brennan 06 - 31 93 01 13

Afwezigheid Carla

In verband met een medische ingreep, zal Carla voor een aantal weken uit de roulatie zijn. De lessen zullen opgevangen worden door de andere lesgevers. We ontkomen er echter niet aan om het rooster hiervoor aan te passen. Daarover meer, in deze nieuwsbrief.

Carla veel sterkte, beterschap en een voorspoedig herstel.



Gevonden voorwerpen!



Beste sporters,
Wekelijks vinden wij bidons, handoeken, kleding en zo nu en dan een paar schoenen. Deze gevonden voorwerpen plaatsen wij in de witte vakkenkast in de hal. Wanneer je iets kwijt bent, kijk dan even in deze kast. Inmiddels is deze kast aardig vol aan het raken. Dat betekent dat jullie de spullen dus blijkbaar niet missen ;-). Onze vraag is...kijk de komende weken even of er iets van jouw tussen ligt. In januari zullen wij de spullen definitief uit de kast verwijderen.

LET OP BELANGRIJK NIEUWS HIERONDER!

Roosterwijziging per 11 november 2024

In verband met de afwezigheid van Carla, zullen wij per 11 november een ander rooster gaan hanteren. Dit rooster zal zeker tot en met de eerste week van januari aangehouden worden, misschien langer als dat nodig blijkt te zijn.

Hieronder volgt het nieuwe week rooster.

Bespreek de komende week met je lesgever in welk uur je gaat plaatsnemen. We zijn ons er terdege van bewust, dat dit niet voor iedereen wenselijk zal zijn. Echter hebben we geen andere keus als we de lessen willen laten doorgaan. We hopen op jullie begrip voor onze situatie.

Lesrooster:

Maandag:

8:30 - 9:30 Allround les
9:45 - 10:45 Allround les
11:00 - 12:00 Medische les
12:30 - 13:30 Allround les
13:30 - 14:30 Allround les
14:45 - 15:45 Medische les
19:15 - 20:15 Allround les
20:30 - 21:30 Allround les

Dinsdag:

Geen verandering

Woensdag:

Geen verandering

Donderdag:

8:30 - 9:30 Allround les
9:45 - 10:45 Allround les
11:00 - 12:00 Allround les
13:00 - 14:00 Medische les
19:15 - 20:15 Allround les
20:30 - 21:30 Allround les
20:30 - 21:30 HIT cycling les

Vrijdag:

8:30 - 9:30 Allround les
9:45 - 10:45 Allround les
11:00 - 12:00 Medische les
13:45 - 14:45 Allround les
15:00 - 16:00 Allround les

Zaterdag:

Geen verandering

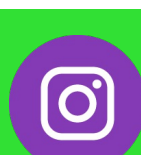
Sportpraktijk



Brielle



Facebook



Instagram



Website

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier afmelden](#). • Voeg informatie@sportpraktijkbrielle.nl toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.