

AGENDA:

21-8-2017
Start nieuw seizoen:

- ♦ nieuw rooster
- ♦ openingstijden aangepast.



WORKSHOPS:

- ♦ 29-8-2017 Kennismaking yoga (ochtend)
- ♦ 31-8-2017 Kennismaking yoga (avond)
- ♦ 30-9-2017 Workshop Zhen Qigong
- ♦ 21-10-2017 start workshop Weg met stress
- ♦ 28-9-2017 start workshop Yin Yoga / Restorative yoga.



Een nieuwe start!

De vakantie is voor de meesten onder ons inmiddels weer voorbij. Voor ons betekent 21 augustus de start van een nieuw seizoen. We gaan het ook een beetje anders doen.

In deze nieuwsbrief staan de nieuwe /aangepaste openingstijden. Dit doen we voor een deel uit ervaringen tot nu toe, maar ook op verzoek van onze gasten. Ook hier proberen we altijd zoveel als mogelijk rekening mee te houden.

Een aantal groepslessen zijn verplaatst of worden iets anders ingevuld. We vragen dan ook om hier even goed naar te kijken.

Aandacht voor onze gasten is een speerpunt in ons bedrijf. Dat willen we zo houden en waar nodig verbeteren. U mag ons daar op aanspreken.

Ons Life & Style-programma is een groot succes geworden, er is steeds meer vraag naar. Hebt u interesse: vraag ons dan naar de mogelijkheden, ook als u al actief bent in het centrum.

Namens alle medewerkers van het Bewegingscentrum Vrijheid wensen we jullie een actieve gezonde en sportieve start van het nazomer-seizoen 2017 in het centrum.

Sportieve groet,
 Hartger en Nelly Vrijheid

Nieuwe / aangepaste openingstijden



Speciaal voor onze "vroeg vogels" is de fitnesszaal op maandag t/m vrijdag vanaf 8 uur geopend.

Openingstijden vanaf maandag 21-8-2017

Maandag	8.00 - 12.00 uur 16.00 - 21.00 uur	Donderdag	8.00 - 12.00 uur 18.00 - 21.00 uur
Dinsdag	8.00 - 12.00 uur 18.00 - 21.00 uur	Vrijdag	8.00 - 14.00 uur
Woensdag	8.00 - 12.00 uur 18.00 - 21.00 uur	Zaterdag	8.30 - 11.30 uur

Nieuw rooster groepslessen vanaf maandag 21 augustus 2017

Maandag	Pilates 9.00 - 10.00 uur Mindfulness-yoga 10.30 - 11.30 uur Total body workout 19.00 - 20.00 uur Body Contour 20.15 - 21.15 uur	Woensdag	Total Body workout 9.00 - 10.00 uur Pilates 19.00 - 20.00 uur
Dinsdag	Mindfulness-yoga 19.00 - 20.00 uur Hatha yoga 20.15 - 21.15 uur	Vrijdag	Hatha Yoga 9.00-10.00 uur Pilates - Fitbal 10.30-11.30 uur