

HUF BODYFIT & MORE

Zaterdag 24 maart is het zover!



We gaan de wekelijkse routine van de zaterdagochtendtraining voor een keer doorbreken. Op die ochtend is er een gevarieerd sportprogramma in het Gymnasion.

De werkgroep 'HUF BODYFIT & MORE' heeft deze bijzondere ochtend voorbereid. In deze Nieuwsbrief geven we de noodzakelijke info.

Waarom iets anders?

- Wij vinden het belangrijk om voor heel HUF van tijd tot tijd iets samen te doen.
- Wekelijks wandelen, hardlopen of ATB'en is prima. Maar andere aanvullende bewegingsactiviteiten zijn heel zinvol. Op 24 maart heb je de mogelijkheid om een sportactiviteit te doen die je misschien nog niet kende.




Wat gaan we doen?

We beginnen om **9.00 uur** met een gezamenlijke muzikale warming up. Daarna worden er door ervaren / erkende trainers clinics gegeven.

Van **9.25 uur tot 10.00 uur** kies je voor deelname aan één van de volgende vier clinics:

 <p><i>Bewegen op muziek</i> Laura Asic</p>	<p><i>Lichte krachtraining</i> Admir Emic</p> 
 <p><i>Pilates</i> Astrid Erens</p>	<p><i>Valpreventie</i> Maurice Orth</p> 

Van **10.10 tot 10.45 uur** zijn er nog drie clinics. Je kunt aan één van deze drie mee doen.

<p>Verdedigingssport</p> <p>Maurice Orth</p> 	<p>Yoga</p> <p>Marian Koning</p> 	<p>Bodypump</p> <p>Admir</p> 
---	--	---

Je kunt dus in totaal aan twee clinics deelnemen.

De clinics zijn zo gekozen dat **iedereen mee kan doen**.

Bij elke clinic is er, naast de trainer van die clinic, ook een trainer van HUF aanwezig.

Vanaf **10.45 uur**: gezellig koffie- / theedrinken in het sportcafé.

Praktische zaken

1. *Inschrijven voor de clinics:*

Op 3 en 10 maart zijn er in de kantine inschrijfkaartjes. We geven dan ook een iets uitgebreider overzicht van de clinics. Daarbij staat ook aangegeven welke HUF-trainer bij welke clinic aanwezig is.

2. *Schoeisel, kledkamers, handdoek en water*

Je hebt schoenen nodig voor binnensport. Heb je geen **binnen-sportschoenen** dan kun je antislipsokken gebruiken. Voor wie dat wil, hebben wij op die ochtend sokken. Kosten zijn 4,50 euro; op het inschrijfkaartje kun je hier een machtiging voor tekenen.

We starten in de grote sporthal. Aan weerszijden van deze sporthal zijn grote kledkamers en douches. Verder zijn er kluisjes voor waardevolle spullen. Je hebt een euromunt nodig om deze af te sluiten. Breng een **handdoek** mee: die heb je voor sommige clinics nodig.

Wij zorgen voor flesjes water. Deze zijn gesponsord door Amway.



3. *Adres en parkeren*

Adres Gymnasion: Heyendaalseweg 141. Naast het Gymnasion kun je gratis parkeren.

Tot slot: om voldoende tijd te hebben voor omkleden, het opbergen van kostbare spullen e.d. is het belangrijk dat je er om **8.45 uur bent!**

Sportieve groet van de werkgroep 'HUF BODYFIT & MORE':

Ad Borsboom, Martin Fleuren, Angelique de Jong, Ton van den Hoven, Roos Wolfs