

# Fitness Center Weesp

## health & wellness

Nieuwsbrief

Uitgave 1

Datum mei/juni 2018

---

### Kinderopvang

---

Woensdag 23 mei wordt de nieuwe ruimte van de kinderopvang bij One Fitness geopend!

De kinderopvang is open op:

- maandag van 09:00 – 11:30 uur
- woensdag van 09:15 – 11:15 uur
- vrijdag van 09:00 – 11:30 uur

Aan de balie kunt u informeren naar de kosten.



### Nieuwe instructeur

Hoi, ik ben Dirk, 33 jaar en woon in Weesp. Sporten is altijd mijn passie geweest. Na 17 jaar boksen en kickboksen en 6 jaar actief lid te zijn geweest van Fitness Center Weesp, werd het tijd van mijn passie mijn werk te maken. Ik hoop jullie dan ook vaak te zien. Tot snel!

---

### Hartslag meters

---



Ze zijn weer binnen, de POLAR OH1 hartslagmeters.

Wil je op hartslag trainen? Bijvoorbeeld in de zaal of tijdens de HITcycling of Spinninglessen. De POLAR OH1 is een optische hartslagsensor die je om je onder- of bovenarm draagt.

De Polar OH1 kan worden gebruikt als een autonoom trainingsapparaat dat gegevens registreert en opslaat, of als een hartslagsensor in combinatie met een Polar polsunit.

Bij gebruik als hartslagsensor stuurt de OH1 gegevens over je hartslag naar je Polar polsunit. Voor meer informatie en prijzen van POLAR producten, vraag het een van onze instructeurs. One Fitness is een officieel verkooppunt van Polar producten.

---

### Nieuwe lessen

---

Op beide locaties zijn er nieuwe lessen.

#### Ladies Only Kickbox (FCW)

Deze les kun je al voor € 22,50 per maand volgen bij Fitness Center Weesp.

Dinsdag 18:45 – 19:45 uur

Donderdag 19:00 – 20:00 uur

#### Fit & Shape

Wil je lekker aan je conditie werken in combinatie met een total body workout? Dan is de Fit & Shape les iets voor jou! Doe een keer mee bij ONE Fitness Weesp.

Donderdag 09:30 – 10:30 uur

# Fitness Center Weesp

## health & wellness



### Spinning marathon

**Zondag 27 mei van 10.00 tot 16.00** uur organiseert One Fitness Weesp een 6 uur durende spinningmarathon voor **SPIEREN** voor **SPIEREN**.

Onze spinninginstructeurs Peter Duijnmaijer en Marcel Boon gaan op 16 juni de "Grand Ballon" bedwingen om zoveel mogelijk geld op te halen voor Spieren voor Spieren.

Steun Peter en Marcel door mee te doen aan deze spinningmarathon

Een team bestaat uit maximaal 6 personen (jij bepaalt zelf de samenstelling).

Het team huurt een spinningfiets voor 6 uur. Kosten € 30,00 euro per team. Liever individueel inschrijven? Dat kan voor 1 t/m 6 uur.

De kosten zijn € 5,00 per uur.

### Nieuwe Flindal Whey Protein



### WHEY PROTEIN ISOLATE

- ✓ Van 'grasgevoerde' Europese koeien
- ✓ 1 ingrediënt: wei proteïne isolaat
- ✓ Zonder kunstmatige smaak-, kleur- en zoetstoffen
- ✓ 93% eiwit op basis van droge stof
- ✓ Vrij van groeihormonen en antibiotica en GMO
- ✓ Zeer laag in koolhydraten, vet en lactose
- ✓ Hoge kwaliteit door cross-flow micro- en ultrafiltratie

### Mediteren



### Leren mediteren: introductiecursus van 6 bijeenkomsten

Soms denk je dat er eerst iets moet veranderen, aan jezelf, aan anderen of aan je omgeving om gelukkig te zijn, om vrij te zijn. Niets is minder waar. Alles is er altijd al, precies hier en nu. Het enige wat je hoeft te doen is vertragen, kijken en het herkennen. Zo kun je thuiskomen bij jezelf. In deze cursus Zijnsgeoriënteerde meditatie krijg je daar handvatten voor

De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten van ieder 1½ uur, waarin we vooral veel zullen mediteren. Je maakt kennis met de ruime en vrije dimensie in jezelf, door oefeningen en visualisaties. Er is ruimte voor het stellen van vragen en het uitwisselen van ervaringen. Tot slot krijg je handvatten aangereikt om ook thuis regelmatig te mediteren.

**Op woensdagochtend 6, 13 en 27 juni; 4, 11 en 18 juli van 10:15 tot 11:45 bij One Fitness Weesp**

De cursus wordt gegeven door Merei Lubbe. Omdat de cursus voor het eerst bij One Fitness wordt georganiseerd is de eerste les gratis. De kosten voor de hele cursus zijn dus geen € 90 maar € 75 per persoon. Interesse? Stuur een mailtje naar [m.lubbe@planet.nl](mailto:m.lubbe@planet.nl) of schrijf je direct in bij de balie. Zie voor meer informatie over Merei en haar aanbod op [www.mereilubbe.nl](http://www.mereilubbe.nl).