

## **Normale openingstijden**

We zijn verheugd om aan te kondigen dat de fitnessruimte weer open gaat met verruimde openingstijden! Vanaf maandag zal de fitnessruimte beschikbaar zijn op de volgende tijden:

**Maandag t/m donderdag:** 08:00 - 22:00 uur

**Vrijdag:** 08:00 - 21:30 uur

**Weekend (zaterdag en zondag):** 08:30 - 13:30 uur

## **Belangrijke mededeling betreffende de toegangsdeur!**

*Vanwege de werkzaamheden in de horeca zal de voordeur van het gebouw in de week van 26 augustus tot 1 september nog gesloten blijven. Gedurende deze periode vragen we jullie om gebruik te maken van de achteringang om de fitnessruimte te betreden.*

*Vanaf 2 september is de hoofdingang weer geopend.*

## **Evenement in de tennishal**

Tijdens het weekend van 27, 28 en 29 september zal het evenement 'Tentfeest Nieuwkoop' plaatsvinden in onze tennishal. U kunt echter gewoon op de gebruikelijke tijden bij ons blijven sporten. Houd er wel rekening mee dat er op deze dagen beperkte parkeermogelijkheden zijn. We raden u aan om, indien mogelijk, met de fiets te komen. We bedanken jullie bij voorbaat voor jullie medewerking en onze excuses voor het eventuele ongemak.

## **Van Zumba naar Salsation**

Na 13,5 jaar met veel enthousiasme en energie zumbalessen te hebben aangeboden op ons rooster, nemen we nu afscheid van deze dansfitnesslessen die velen van jullie in beweging heeft gebracht en plezier heeft bezorgd. Maar we hebben ook gezorgd voor vervanging!

Nu al op de maandagen, maar binnenkort ook op de woensdag kan je Salsation-lessen volgen. Een dynamische dansfitnesslessen die een mix is van functionele training, dans en plezier. Salsation legt de nadruk op de muzikaliteit en expressie van beweging, waardoor je niet alleen een geweldige workout krijgt, maar ook je dansvaardigheden naar een hoger niveau kunt tillen.

We zijn verheugd om aan te kondigen dat Anouk onze nieuwe Salsation-instructrice is!

De eerste les van Anouk staat gepland op 25 september, en we nodigen jullie allemaal van harte uit om deze nieuwe ervaring te komen ontdekken. Of je nu een doorgewinterde zumbafan bent of gewoon nieuwsgierig naar wat Salsation te bieden heeft, we zijn ervan overtuigd dat jullie net zo enthousiast zullen zijn als wij.

### **Aangepaste tijden groepslessen**

We hebben gemerkt dat er tussen sommige groepslessen wat extra tijd nodig is voor een vlotte wissel. Om ervoor te zorgen dat iedereen optimaal kan genieten van de lessen, hebben we besloten om een aantal groepslestijden aan te passen.

Deze aangepaste tijden zullen we helaas niet direct in het rooster kunnen verwerken. Om jullie toch goed op de hoogte te houden, zullen de nieuwe starttijden worden vermeld in de omschrijving van de betreffende groepslessen. We willen jullie daarom vragen om voortaan goed te kijken naar de omschrijving van de les, zodat je precies weet wanneer je les begint.

We hopen hiermee een soepelere overgang tussen de lessen te creëren, zodat jullie zonder stress en met volle energie aan de volgende workout kunnen beginnen.

### **Start spinningseizoen**

We zijn verheugd om aan te kondigen dat het spinningseizoen weer van start gaat! Vanaf 1 oktober kun je weer genieten van de intensieve en energieke spinninglessen die je hartslag omhoog brengen en je conditie naar een hoger niveau tillen.

Zorg ervoor dat je de volgende tijden alvast in je agenda zet:

Maandag om 19:30 uur

Woensdag om 19:30 uur

Zondag om 09:30 uur

Of je nu een ervaren spinner bent of nieuw in de wereld van indoor cycling, we kijken ernaar uit om samen met jullie aan de slag te gaan voor een uitdagend en motiverend seizoen.

Met sportieve groet,

Team Sportcentrum Nieuwkoop