

UNIEK FITNESS NIEUWS:

Wijzigingen in het groepslesrooster

Uniek Fitness streeft ernaar om het groepslesrooster zo gevarieerd en optimaal mogelijk te houden.

Daarom willen wij de onderstaande wijzigingen doorvoeren:

DANCE CLASS

Vanaf januari 2012 vervalt de Dance-Class op maandag avond.

Sofie kan deze les helaas niet meer geven en wij hebben geen goede vervanger kunnen regelen.

Daarom kunnen we helaas niet anders dan stoppen met deze les.

BODY VIVE DINSDAG OCHTEND

Helaas is er te weinig animo voor de Body-Vive les van de dinsdag ochtend. Daarom vervalt deze les per 2012.

We gaan proberen zo snel mogelijk op een ander tijdstip deze les op het rooster te zetten. Wij houden u hierover op de hoogte.

DINSDAG AVOND

Dinsdag avond gaan we de lessen Zumba-MIX en Body Balance wisselen. De Zumba-MIX begint vanaf dinsdag 3 januari voortaan om 19.00 uren de Body Balance start dan om 20.00 uur.

Feestdagen 2011

De feestdagen komen er weer aan.
Een aantal openingstijden zijn dan gewijzigd.

Bij deze een overzicht van de dagen
dat we gesloten zijn:

Maandagavond 5 december 2011 (vanaf 17.00 uur) Sinterklaas

Zondag 25 december 2011 (gehele dag) 1e kerstdag

Maandag 26 december 2011 (gehele dag) 2e kerstdag

Zondag 1 januari 2012 (gehele dag) Nieuwjaarsdag

Openingstijden 2012

In 2012 vindt er een kleine wijziging in de openingstijden plaats. Helaas loopt de zaterdag ochtend geen storm en we merken dat de mensen op zondag ochtend wel graag vroeger willen beginnen. Daarom hebben we besloten op zaterdag en zondag van 08.30 tot 12.00 open te gaan (zaterdag dus een uurtje later en zondag een half uur eerder)

Maandag	07.30 uur tot 22.00 uur
Dinsdag	07.30 uur tot 22.00 uur
Woensdag	07.30 uur tot 22.00 uur
Donderdag	07.30 uur tot 22.00 uur
Vrijdag	07.30 uur tot 22.00 uur
Zaterdag	08.30 uur tot 12.00 uur
Zondag	08.30 uur tot 12.00 uur

PURE LIME kleding voor dames

We hebben weer een leuke partij kleding binnen tegen mooie prijzen.
Shirtjes, vesten en broeken; Voor ieder wat wils!

Natuurlijk is het ook een origineel cadeau voor de feestdagen, wie wil het jaar niet fris beginnen met een nieuwe sportoutfit?

Schone binnenschoenen

Graag willen we iedereen er nogmaals aan herinneren dat u hier niet mag sporten met buitenschoenen. **Het is tevens de bedoeling dat u uw schone binnenschoenen pas bij Uniek aan doet.** Zo komt er geen zand of vuiligheid op apparaten en houden we alles netjes schoon. Houd er rekening mee dat we u erop aan kunnen spreken als we zien dat u toch uw buitenschoenen aan hebt en geen andere binnenschoenen bij hebt.

Korte stop voor Saskia

Vol enthousiasme geeft Saskia bij ons de groepslessen Zumba, Body-Vive en Spinning. Waarschijnlijk door haar enthousiasme heeft ze een **blesure aan haar nek** opgelopen. Gelukkig is Saskia er erg positief onder en houdt ze ons op de hoogte van haar vorderingen bij de specialist. Ook zal ze geregeld komen kijken hoe het met 'haar' leden gaat. Via deze weg willen wij Saskia beterschap wensen en hopen dat ze snel weer het team komt versterken!

Tot Saskia beter is neemt Rachel de lessen over.

Sporter van Uniek gaat meedoen met het evenement: Alpe d'HuZes. Voor het goede doel KWF Kankerbestrijding!

Johan van der Mooren gaat op 6 juni 2012 deelnemen aan dit mooie evenement.

Wij hebben Johan al gesponsord.
Hoe meer geld hij ophaalt hoe beter het natuurlijk is.

Wilt u Johan ook steunen? Ga dan naar onderstaande website:
<http://deelnemers.alpe-dhuzes.nl/acties/johanmooren/johan-van-der-mooren>,

Of gooi een kleine bijdrage in het potje dat bij Uniek op de bar staat.
Alvast bedankt!

Uniek Fitness is lid van VES!!!

De **Vereniging Exclusieve Sportcentra** is een overkoepelende organisatie, waarbij 90 sport- en fitnesscentra door heel Nederland zijn aangesloten. Alle aangesloten centra voldoen aan de hoogste kwaliteitsstandaard en zijn in het bezit van het keurmerk LERF totaal. Bij een VES sportcentrum kunt u terecht voor een uitgekiend sportprogramma toegespitst op uw persoonlijke behoeften en wensen. Aandacht voor de klant staat centraal

Populairste sporten in Nederland

De 10 populairste sporten voor mannen:	De 10 populairste sporten voor vrouwen:
1 Fitness	1 Fitness
2 Voetbal	2: Groepslessen op muziek
3 Wielrennen	3 Wandelsport
4 Hardlopen	4 Hardlopen/Joggen
5 Tennis	5 Danssport
6 Wandelsport	6 Wielrennen
7 Biljart/snooker	7 Tennis
8 Zaalvoetbal	8 Hockey
9 Vecht- en verdedigingssport	9 Voetbal
10 Squash	10 Snooker

Bron: CBS

Sportieve groetjes, Team Uniek Fitness

Van Milstraat 1a
5324 AX Ammerzoden
tel: 073-5947040
receptie@uniekfitness.nl
www.uniekfitness.nl