



NIEUWSBRIEF SEPTEMBER 2019

Open week HITGYM0172 en CROSSBOX

In week 36 en 37 starten wij met onze YELLOW actie. Een campagne waarbij we Alphen aan den Rijn willen informeren over onze open week. Ook jouw kans om familie, vrienden en collega's uit te nodigen om kennis te maken met onze unieke manier van trainen. 16 september t/m 20 september kunnen zij GRATIS meedoen aan alle sportactiviteiten in de HITGYM en CROSSBOX. Lessen kunnen worden geboekt op www.hitgym0172.nl/open-week/ of je kunt je aanmelden bij de balie.

Ledenactie HITGYM0172/CROSSBOX

Wanneer jouw introduc e in September lid wordt, kan hij of zij gebruik maken van onze Septemberactie en ontvang jij als HITGYM0172/CROSSBOX lid een korting op je abonnement bij ieder zelf aangedragen lid. Informeer wel even naar de voorwaarden.

Lesrooster HITGYM0172 sept 2019

Vanaf maandag 2 september geldt het voorlopige nieuwe rooster. Vanaf 16 september zal het Hitgym0172 rooster verder worden aangevuld met de nieuwe lessen en evt. andere aanpassingen. Voor meer informatie, check de website.

Lesrooster CROSSBOX sept t/m dec 2019

Vanaf maandag 2 september zullen er een aantal kleine wijzigingen plaatsvinden. Maandagavond staan er 2 WODS op het rooster. Dinsdag en Zondag zullen er weer 3 WODS geprogrammeerd staan. Voor meer informatie, kijk op de website.

Active summer actie

Het sparen is voorbij. Niet vergeten je volle kaarten uiterlijk woensdag 4 september in te leveren.

Sporten bij meer dan 100 VES clubs

HITGYM0172 is een VES sportclub. Als lid van een Exclusief Sportcentrum heb je toegang tot alle vestigingen. Jouw lidmaatschap opent daarmee de deuren van nog eens meer dan 100 clubs! Handig als je net wat verder weg bent van jouw eigen club en wilt sporten. Laat de club van je keuze wel weten dat je komt. Aanmelden kan via de website van www.ves.nl

BBQ CROSSBOX

De CROSSBOX sluit de zomer feestelijk af met een BOX-BBQ. Ben jij er ook bij? (met of zonder aanhang). Schrijf je in voor 10 september aan de balie van HITGYM.

BBQ wordt gehouden op vrijdag 13 september, 19:30 uur. Kosten voor het eten € 10,-- .Vooraf te betalen aan de balie van HITGYM. Drinken neem je zelf mee. Gezellig als je komt ☺



NIEUWSBRIEF SEPTEMBER 2019

HIIT-workout

De nieuwste uitdaging bij HITGYM0172

Maandag 16 september, tijdens de open week, starten we met onze allernieuwste les. Een High Intensity Interval Training in de HIT-ruimte genaamd HIIT-workout. Een 25 à 30 min. durende workout waarbij afwisselend gebruik wordt gemaakt van de Jacob's Ladder, Assault Bike, ROM, SprintCurve, Elastieken, Plyo boxes, Kettlebells, Medicine balls en Power bags. Elke maand een nieuwe training onder begeleiding van onze HIIT coaches. Kracht, Conditie, Vetverbranding maar vooral team work en "fun" staan centraal. Omdat we slechts beperkt ruimte hebben (max 10 deelnemers), zullen de lessen op inschrijving plaatsvinden. Dit kan via de website of aan de balie. (1 dag van tevoren). Bij genoeg ruimte kan je natuurlijk ook gewoon binnenlopen. Alleen is er dan de kans dat de les vol zit.

Maandag 20:30–21:00 HIIT-workout

Donderdag 19:00–19:30 HIIT-workout

BOOTYstep workout

Wil jij niet alleen werken aan sterke, mooie ronde billen maar ook strakke benen dan is deze Bootystep workout de training voor jou. Lunges, squats, jumps, mountain climbers enz... en dat alles met een step om het nog effectiever te maken. 30 minuten lang conditie-en krachttraining voor benen en billen.

Maandag 19:15-19:45 BOOTYstep

Woensdag 09:30-10:00 BOOTYstep

CXWORX wordt omgedoopt tot CORE

CXWORX zal vanaf 16 september op het rooster te vinden zijn onder de naam CORE. CORE is een intensieve workout, ontworpen om de kracht, stabiliteit en uithoudingsvermogen te verbeteren van de spieren die je core ondersteunen, waaronder je buikspieren, bilspieren en rugspieren. CXWORX is meer dan een workout voor de buikspieren. Het is namelijk wetenschappelijk bewezen dat de spieren van de achterste keten aan het werk worden gezet en de functionele kracht en je conditie toeneemt. De workout bestaat uit oefeningen met een elastische tube, gewichtsschijven en oefeningen met lichaamsgewicht, zoals crunches, planks en hovers. Voor de "die hard" cxworx bezoekers.....er verandert niets, behalve de naam die beter weergeeft wat de les inhoudt.

AGENDA

13 september

16 sept t/m 20 sept

18 september

BBQ

open week

gesloten

BOX-BBQ op inschrijving

open week HITGYM/CROSSBOX

jaarmarkt