

NIEUWSBRIEF

21 oktober 2023

Van Haren Sport & Wellness

ACTIVITEITEN

OPEN ZONDAG (elke zondag in oktober)

In oktober hebben we elke zondag van 10.00 tot 13.00 uur open dag. Deze dagen zijn bedoeld om vrienden en kennissen mee te nemen zodat je kan laten zien waar je sport en wat je dan doet tijdens het sporten. Het is leuk als een vriend of kennis ook op sporten gaat, maar dat is niet perse de insteek. Laat zien waar jij je vrije tijd besteed of waar je passie ligt.



FITNESS CHALLENGE

In de fitnesszaal vinden deze maand op de open dagen activiteiten plaats. Zo is er de uitdaging "Hang Challenge". De instructeurs leggen je graag uit wat de bedoeling is.

GEZONDHEIDSCHECK

Ook in de fitness zaal, wordt er tijd en ruimte ingepland om op een rustige manier een gezondheidscheck te doen. Maak hiervoor s.v.p. wel een afspraak, zodat de fitnesscoach voldoende aandacht aan jouw gezondheid kan besteden.



grote clubactie

De Grote Club Actie is losgebarsten. Voor het vierde jaar op rij doen er meer clubs mee dan het jaar ervoor. Waarom? Om extra inkomsten op te halen voor hun club. En, om gewoon weer samen ergens de schouders onder te kunnen zetten.

Onze sportschool doet ook mee. Help ons en help de enthousiaste lotenverkopers. Alvast bedankt daarvoor.

De hoofdprijs is HONDERD DUIZEND euro, de tweede prijs een AUTO. Maar de mooiste prijs is de tevreden lach van de lotenverkopers die blij zijn hun clubje te kunnen steunen.

Prijzen 2023
Winkans 1 op 10!

1^o prijs
Grote Clubactie
€ 100.000,-

2^o prijs
Skoda Kamiq
2 jaar zorgeloos rijden

3^o prijs
Reischeque
t.w.v. € 2.500,-
Kijk voor de 400.000 andere prijzen op clubactie.nl

Koop een lot, dat kan bij ons in het sportcentrum, en help daarmee jouw club te ondersteunen. Nogmaals heel erg bedankt!



ZELFVERDEDIGING

Dinsdag 31 oktober 19.00 uur.
Zelfverdediging voor mannen en vrouwen.

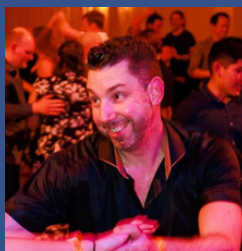


Er worden regelmatig 'Zelfverdediging Cursussen voor Vrouwen' gegeven. Deze zelfverdediging les is voor mannen én vrouwen. Iedereen kan mee doen. Sterker nog, je kunt een vriend of vriendin meenemen om mee te doen. Zelfverdediging moet voor iedereen mogelijk zijn, dus de oefeningen zijn er op aangepast. Meld je svp bij de balie als je mee wilt doen.



SALSA

Zondag 29 oktober 11.00 uur SALSA les.



Bjorn van Vugt zal voor ons een SALSA les verzorgen waar iedereen aan mee kan doen.

Bjorn is een enthousiaste leraar die hoewel hij uit Nijmegen komt, elke maand aanwezig is om bij ons in Hilversum het Desray's Huiskamerconcert te bezoeken.



"De les is voor iedereen goed te volgen" aldus Bjorn en wat ons betreft is het een goed moment om andere leden van Van Haren te ontmoeten. En wat ons betreft mag u ook een introduc e meenemen. Vergeet niet van te voren in te schrijven, want we willen wel graag weten hoeveel mensen er komen.



RECEPTIE 40 JARIG BESTAAN

In onze vorige NIEUWSBRIEF hebben we het al vermeld dat we ons 40 jarig jubileum vieren.

Hoogstwaarschijnlijk heeft u de foto's en de slingers in de sportschool al zien hangen.

Onze sportschool bestaat veertig jaar, en dat willen we weten ook.

In de loop der jaren hebben talloze mensen bij ons getraind en als je bedenkt dat we op drie verschillende locaties in Hilversum gevestigd zijn geweest, dan kan je je wel voorstellen dat half Hilversum ons inmiddels kent.

Toch wagen we het erop om zondag 5 november een RECEPTIE te houden.

De receptie is van 15.00 tot 18.00 uur in de kantine van onze sportschool.

Je bent van harte welkom, laat de balie even weten of je komt.

ACTIVITEITEN

Zondag 22 oktober

Open dag 10:00 - 13:00

Zondag 29 oktober

Open dag 10:00 - 13:00

SALSA les 11:00

Dinsdag 31 oktober

Zelfverdediging voor mannen en vrouwen 19:00 - 20:00

Zondag 5 november

Open dag 10:00 - 13:00

Receptie 15:00 - 18:00

