

Nieuwsbrief juni 2022

Beste leden,

Wat fijn dat de zomer in aantocht is en dat de zon zich weer laat zien!

Omdat de zomervakantie er ook bijna aankomt wordt er bij Palestra een zomerrooster toegepast. Dit betekent dat we **van 16 juli t/m 28 augustus s 'middags gesloten zijn**. Je bent welkom in de fitnesszaal en bij de groepslessen van **08:30 uur-12:30 uur en van 17:30 uur-22:00 uur en op de vrijdag tot 21:30 uur**.



De openingstijden in het weekend zijn op de zaterdagochtend van 08:30 uur-12:30 uur en op de zondagochtend van 09:00 uur-13:00 uur. Let op! De fitnesszaal gaat een half uur voor sluitingstijd dicht.

Zoals je misschien al wel gemerkt hebt is het reserveren in de fitnesszaal niet meer nodig. Wil je meedoen aan een groepsles? Dan blijft het reserveren van toepassing in de Mywellness app. Mochten zich er niet meer dan 3 deelnemers hebben aangemeld voor een groepsles, dan kan de les helaas niet doorgaan. (met uitzondering van de bokszaktrainingen). Hierbij wordt s 'avonds gekeken naar het aantal deelnemers voor de volgende ochtend, en s 'middags naar het aantal deelnemers voor s 'avonds. Belangrijk dus om te vermelden om je op tijd op te geven!

Nu alle corona maatregelen niet meer van toepassing zijn vragen we al onze leden nog steeds om gebruikte materialen na gebruik schoon te maken. Wel zo hygiënisch voor degene die na jou gebruik maakt van de materialen. Gebruik hiervoor de welbekende doekjes die je bij de balie kunt vinden. Het is niet nodig om op de materialen zelf te sprayen. Zeker de nieuwe bekleding in de fitnesszaal kan hier minder goed tegen. Daarom het verzoek om het op het doekje te sprayen en daarmee de apparaten te reinigen. Alvast bedankt voor de medewerking!

Nieuw op het lesrooster bij Palestra:

Na de zomervakantie Kinderyoga! 🧘‍♀️ 🧘‍♂️

Kinderyoga is niet stil op je matje liggen. Het is speels, creatief en vooral hartstikke leuk!

Elke les is opgebouwd met dezelfde bouwstenen: gronden, opwarmen, houdingen, samenspel, ademen & mediteren, maar telkens met een ander thema.

Een thema, die de rode draad vormt voor de oefeningen & de spelletjes.

De lessen worden gegeven door Anouk van ' Nouka' de kinderyogajuf.

De ouders of opa's & oma's kunnen even ontspannen in onze gezellige koffieruimte of zelf aan de slag in de fitnesszaal.

Lijkt het jou leuk om eens mee te lopen met een Mind-walk? 🚶‍♀️ Dan is nu je kans!

Op zondag 19 juni organiseert onze Iris dit evenement voor haar examen en iedereen is welkom om deel te nemen.

Mind-walk is meditatief wandelen, gecombineerd met invloeden uit de yoga en ontspanningsoefeningen. 🧘‍♀️

Tijdens de wandeling zijn er verschillende tussenstops met fitness oefeningen, voeding en meditatie. Dit zal bij elkaar ongeveer een uurtje duren.

Nieuwsgierig geworden? Kies een tijdstip en geef je op via de mail welkom@palestra-fitness.nl, het mailadres op de flyer of bij de balie. Deelname is uiteraard gratis!

Ook leuk om te vermelden dat onze stagiaire Iris Dontje vanaf heden bij ons vaste team sportinstructeurs hoort. Zij zal op de zaterdagen voor jullie klaarstaan in de fitnesszaal.



Wil jij ook onderdeel zijn van ons jonge, gezellige maar professionele team?

Waar wacht je op?

Ben of ken jij een energiek persoon die enthousiast voor een groep kan staan?

Lees dan snel verder!

Wij zijn op zoek naar de volgende groepslesinstructeurs:

- Yogadocent
- BBB-instructeur
- Keepfit-docent
- Pilates-docent
- Bodybalance-instructeur

Wanneer je hiervoor geen officiële papieren hebt is dat geen probleem.

Wij bieden jou de opleiding aan waarvoor jij geschikt denkt te zijn!

We horen graag van je!

Stuur je sollicitatiebrief en cv naar welkom@palestra-fitness.nl

Laat je het weten als er nog vragen zijn? Team Palestra staat voor je klaar!

Tot snel!