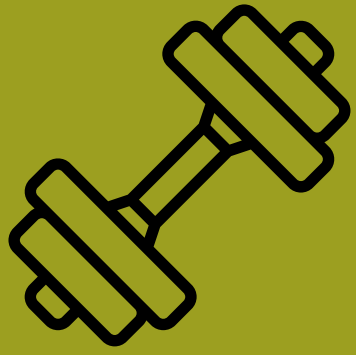
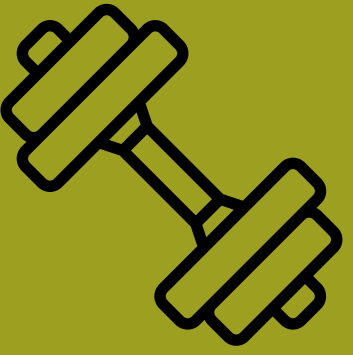


Januari 2025



CLUBNIEUWS



- Wij wensen onze leden een fantastisch en sportief 2025
- In de **Kerstvakantie** zijn er geen zwemlessen (23-12 t/m 5-01)
- Rooster wijzigingen **groepsfitness**
- Heb jij de **Technogym app** al geïnstaleerd?
- DJ in de Fitness: vrijdag **10 januari**

HEALTH



Magnesium bij stemmingswisselingen en depressie

Stemmingswisselingen en depressieve gevoelens zijn erg vervelend. Mensen voelen zich lusteloos, leeg en hebben concentratieproblemen. Wetenschappers hebben onderzocht dat een tekort aan magnesium medeverantwoordelijk is voor stemmingswisselingen en depressie. Magnesium spoort het gelukshormoon serotonine aan waardoor de klachten op een makkelijke manier kunnen worden bestreden.

Januari Actie 2025

Ken jij iemand die graag een vliegende start wil maken in het nieuwe jaar? In januari ontvang je als nieuw lid de eerste vier weken sporten cadeau* bij Health & Sports Club Valkencourt! Ben jij al lid en heb je iemand aangedragen? Dan bedanken we jou ook graag met vier weken gratis sporten*.

*Voorwaarden zijn van toepassing. Vraag ernaar bij een van onze medewerkers!

Kidzzclub

De Sintviering op 25-11 was een groot succes. Bijna 40 kinderen hebben zich 3 uur vermaakt met de spelletjes en het versieren van een lekkernij. Zij gingen allen naar huis met een pietendiploma en een cadeautje.

Happy or Not Happy

Vanaf Dinsdag 7 januari staat de Happy or Not Happy zuil weer in de Club.

Hier vragen wij feedback op de volgende vraag:

Hoe tevreden ben jij over de hygiëne in de Club?

Nieuwe menukaart Brasserie

Vanaf het nieuwe jaar heeft de Brasserie van Health & Sports Club Valkencourt een vernieuwde menukaart. Kom jij snel een van onze nieuwe gerechten of een maandspecialiteit uitproberen?

Om onze nieuwe menukaart te vieren hebben we in de week van 6 januari elke dag een andere mooie aanbieding. Vraag naar de verschillende dagdeals in de Brasserie en kom lekker proeven!

Huisregels Brasserie

We ontvangen al onze leden graag in de Brasserie van Valkencourt. Wel vragen we om bij een bezoek de huisregels te respecteren. O.a. het nuttigen van eigen/eten en drinken is niet toegestaan. Meer informatie over onze huisregels? Vraag ernaar bij een van onze medewerkers.





Raketzwemmen ABC:

Zwemles op hoog niveau!

Bij Health & Sports Club Valkencourt bieden we een uniek zwemprogramma: Raketzwemmen ABC! Wat maakt dit programma zo bijzonder? We bieden 2 keer per week 30 minuten zwemmen in kleine, persoonlijke groepjes.

- Maximaal 3 kinderen per groep (voor A) en 4 kinderen per groep (voor B en C), zodat we volop aandacht kunnen geven aan elke zwemmer.
- Effectieve zwemtechnieken die stap voor stap worden aangeleerd.
- Kleine groepen, grote resultaten: Zo kan iedereen zich optimaal ontwikkelen in een veilige en vertrouwde omgeving.

Ons doel is niet alleen om kinderen zwemvaardig te maken, maar hen ook met plezier en vertrouwen in het water te laten bewegen. Geef je kind de kans om op hun eigen tempo en niveau te leren zwemmen met persoonlijke begeleiding van onze ervaren instructeurs.

Meld je snel aan en laat je kind de kracht van het Raketzwemmen ervaren!

Versterk je core in slechts 15 minuten!

Het Buikspier Kwartier is dé effectieve en intensieve workout om jouw core-spiers te versterken en je houding te verbeteren.

In slechts een kwartier tijd krijg je een gevarieerde training, gericht op kracht, stabiliteit en uithoudingsvermogen van je buik- en rompgebied. Ideaal als aanvulling op je trainingsroutine of als snelle, resultaatgerichte sessie.

Kom het zelf ervaren en merk het verschil – een sterke core is de basis van elke beweging!

Reserveer jouw plekje via de Technogym app.

Afgezwommen afgelopen jaar

- Diploma A: 62 kinderen
- Diploma B: 56 kinderen
- Diploma C: 44 kinderen

Workshop: Succesvol Starten met Sporten!

Heb je net de stap gezet om je gezondheid te verbeteren, maar weet je niet waar te beginnen? Kom naar onze workshop "Succesvol Starten met Sporten" en leer hoe je jouw doelen effectief kunt bereiken!

In deze sessie behandelen we:

- Hoe je realistische doelen stelt en behaalt
- Wat de juiste training voor jou is en wanneer je resultaat ziet
- Hoe je motivatie vast houdt en omgaat met terugvallen
- De rol van voeding in je fitnessreis

De workshop duurt ongeveer 30 minuten, met extra tijd voor vragen. Schrijf je in voor een van de sessies:

- 6 januari 10.15-11.00
- 14 januari 20:00-20.45
- 22 januari 10.15-11.00
- 30 januari 18.30-19.15

Zet de eerste stap naar een gezonder en fitter leven!

Roosterwijzigingen - vanaf Januari

Maandag:

- 10:00u BodyPump

Woensdag:

- 18:00u Hatha Yoga vervalt

Donderdag:

- 18:30u Body Pump
- 19:30u TBW
- 20:00u Xcore vervalt

Zaterdag:

- 9:00u Hatha Yoga
- 10:00u Yin Yoga

Reserveer je les via de Technogym app!

