



## CLUBNIEUWS



- Op **1e Paasdag en 2e Paasdag** zijn wij geopend van **8:30 tot 15:00**.
- **Wist je dat...** deze nieuwsbrief ook digitaal te lezen is via de TechnoGym app. **En dat ...**je via de Technogym app op de hoogte wordt gehouden van het laatste nieuws, events en leuke weetjes van de Club
- **Vanaf 1 april** zijn er weer **diverse lessen op ons buiten terrein**. Check de Technogym app voor meer informatie.
- In maart hebben **23 kindjes hun zwemdiploma** gehaald! Schrijf je kindje op tijd in voor de zwemles i.v.m. de wachtlijst.
- De **enquête zuil** staat weer klaar met een **nieuwe vraag** (over de horeca)

### Aanbod Kidzzlessen!

Woensdag: 16:00 KidzzVaria (7-11 jaar)

Zaterdag: 09:00 KidzzVaria (4-6 jaar)  
10:00 KidzzVaria (7-11 jaar)

Zondag: 09:00 KidzzSports (4-6 jaar)  
10:00 KidzzYoga1  
11:00 KidzzSports (7-11 jaar)

Meld je kind aan via de Technogym app!

### Onderzoek Juf Sanne

Heb jij een kind tussen de 6 en 9 jaar? Dan nodig ik, Juf Sanne, jullie uit voor het - Worden wie je bent - onderzoek van de Universiteit Utrecht! We onderzoeken hoe interesses van kinderen zich ontwikkelen en wat dit betekent voor hun toekomst. Ik kom bij jullie thuis langs, waar je kind een korte vragenlijst invult en een leuk computerspel speelt. Leuk extraatje: ieder gezin krijgt €20 per jaar aan cadeaubonnen en de kinderen ontvangen een klein cadeautje! Meedoen? Laat het juf Sanne of een andere medewerker van de kidzzclub weten.



# HEALTH



## Sporten; dé manier om te onthaasten!

Wist je dat sporten een van de meest effectieve manieren is om stress te verminderen en ontspanning te bevorderen. Regelmatige lichaamsbeweging, zoals sport die de hartslag verhoogt, stimuleert de aanmaak van endorfine, wat positieve effecten heeft op stemming en gezondheid. Het versterkt het immuunsysteem, vermindert spierspanning en bevordert de doorbloeding, waardoor afvalstoffen sneller worden afgevoerd. Sporten helpt ook bij het herstel van stress, zoals bij een burn-out. Combineer sporten met andere ontspanningsmethoden voor maximale voordelen! Meer weten? Lees het hele artikel op onze website onder het kopje Health & Sports Blog.

## Summer Ready met korting

*Ontvang in de gehele maand April 10% korting op alle zonnebankproducten!*

Wist je dat wanneer je zonnecosmetica gebruikt, je huid 40% meer bruint én je bruine kleurtje langer blijft zitten?

Dit komt onder andere doordat zonnecosmetica de huid hydrateert waardoor het vocht in de huid op peil blijft. Daarnaast hebben deze producten een beschermende werking tegen UV straling. Voor ieder huidtype is er een passend product. Onze Receptionistes adviseren je graag!

Betaal je met je Clubkey én heb je een clubcredit abonnement dan ontvang je nog eens 10% extra korting op je aankoop!



# SPORTS



## **Crazy Ride - Spinning Marathon**

### ***Laatste plekken beschikbaar***

Ben jij klaar voor de ultieme uitdaging? Vanaf 09:00 uur trappen we af en nemen we je mee in een energieke ride, samen met special guest Harry French!

Goed nieuws voor ouders: we hebben extra plekken in de KidzzClub, zodat de kids lekker bezig worden gehouden terwijl jij vol gas gaat!

Iedereen is welkom! Deze marathon is ook voor niet-leden, dus nodig al je vrienden uit en maak er samen een sportief feest van! Meld je aan bij de receptie. Let's ride!



### **Altijd al instructeur willen worden?**

No ordinary spinningles. Dit Rhythm Cycling! Vol gas op de beat met high-energy moves & keiharde tracks. Mastertrainer Harry French komt naar Valkencourt en leert JOU de fijne kneepjes van het vak! Ervaar de vibe, push je grenzen & voel wat Rhythm Cycling écht is.

Geen diploma nodig – wij leiden je op!

Zondag 6 april - 13:00

Health & Sports Club Valkencourt

Sign up via Receptie of mail

[john@valkencourt.nl](mailto:john@valkencourt.nl)

LET'S RIDE!





## Tennisbanen

Er is hard gewerkt om de buitenbanen klaar te maken voor het nieuwe seizoen, en we zijn blij te kunnen melden dat vanaf 7 april de buitenbanen weer beschikbaar zijn voor gebruik! Ze liggen er prachtig bij, dus nu is het tijd om te genieten van een portje tennis in de buitenlucht. Het reserveren van een baan doe je via ons online reserveringssysteem Aqgo. Zorg ervoor dat je van tevoren boekt, zodat je zeker weet dat er een baan beschikbaar is. Let op! Er is geen extra verlichting op de buitenbanen, dus zodra het donker wordt, is het helaas niet mogelijk om nog te spelen. We vragen iedereen om vóór het betreden van de club na een potje tennis, de gravel van de schoenen af te poetsen. Dit kan eenvoudig met de borstel die buiten op het terras naast de ingang staat.

We hopen dat je volop kunt genieten van het tennisseizoen! Veel speelplezier!

## Wij zoeken JOU!

Wij zoeken een Fitness Medewerker!

Ben jij sociaal, spontaan en leg jij makkelijk contact met mensen? Vind je het geweldig om leden te motiveren en te begeleiden naar een gezondere leefstijl? Dan zoeken wij jou!

- Dynamische werkomgeving
- Doorgroeimogelijkheden
- Gratis sporten

Jouw passie voor fitness en mensen maken hier het verschil! Sluit jij je aan bij ons team? Solliciteer nu via <https://valkencourt.nl/vacatures/> of vraag een medewerker naar meer informatie!