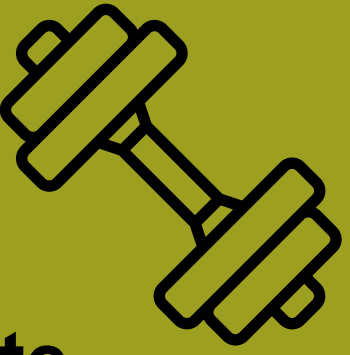


CLUBNIEUWS



- **29 mei club gesloten** - Grote schoonmaak!
- 6 juni Les Mills Kwartaal dag - **houd rekening met extra drukte op de club.**
- Vanaf 5 mei Les Mills **Vinyasa** op het rooster.
- 3 mei - **Hyrox** Simulatie. Doe jij al mee?
- **30% korting** op verschillende Permsal producten
- **Trainen in de buitenlucht** geeft extra energie! - de Small Group Fitness lessen zullen daarom buiten gegeven worden.

Moederdag komt eraan!

Verras je moeder (of jezelf) met iets bijzonders bij Valkencourt. Van 4 t/m 10 mei profiteer je van **20% korting** op de volledige **Marie-Stella-Maris collectie** (op = op). Het perfecte cadeautje om haar extra in het zonnetje te zetten!

Kom je op 9 of 10 mei gezellig langs in onze brasserie? Dan hebben we een speciaal extraatje voor alle powermoeders (en vrouwen).

Tip: betaal je met je Clubkey en heb je een Clubcredit abonnement? Dan ontvang je zelfs nog eens 10% extra cadeau!

Vier Moederdag samen bij Valkencourt

HEALTH

Een Summer body begint niet bij minder eten, maar bij slimmer eten. Binnen onze leefstijltrajecten krijg je persoonlijk voedingsadvies, afgestemd op jouw doelen, trainingen en leefstijl.

Wil je écht inzicht krijgen in jouw voeding? Dan kun je bij onze fitnesscoaches of de receptie een voedingsdagboek ophalen. Vul deze 7 dagen in en ontvang daarna een persoonlijke voedingsanalyse van onze leefstijlcoach.

[Vul het contact formulier in](#)

Groepsles van de maand:

Les Mills Body Balance

Het is een combinatie van yoga, tai chi en pilates, op muziek, met als doel je lichaam én geest in balans te brengen.

Wat doe je tijdens BodyBalance?

- Rustige, vloeiende bewegingen
- Stretching en flexibiliteitsoefeningen
- Balans- en houdingswerk
- Ademhaling en ontspanning (vaak eindigt de les met een korte meditatie)

Wat zijn de voordelen?

- Meer flexibiliteit en mobiliteit
- Betere core strength (rompstabiliteit)
- Minder stress en spanning

Les Mills Vinyasa vanaf 5 mei!

Op dinsdag- en vrijdagochtend.

Hoe ziet een Les Mills Vinyasa-les eruit?

- Dynamische yogafloes
- Combinatie van kracht, flexibiliteit en balans
- Muziek (zoals je van Les Mills gewend bent)
- Eindigt meestal met ontspanning of korte meditatie

Wat zijn de voordelen?

- Verbeterd kracht en uithoudingsvermogen
- Vergroot flexibiliteit
- Helpt bij stressvermindering
- Geeft een soort “flow”-gevoel (mentaal + fysiek)

