

"Sportschool Venendaal"



Lente Info

27 april t/m 5 mei

IN GOEDE CONDITIE VOOR DE ZOMER:

- t/m eind mei mogen leden (vanaf 14 jaar) GRATIS kennismaken met AIKIDO - JIU JITSU - KARATE & JUDO; stuur een mailtje voor tijden.
- AQUA & SLANK FIT CURSUS of → QUICK FIT CURSUS; 10weken 2x per week
- X-KIDS; 2x/3x bewegen per week - vanaf 8/9 jaar
- ZWEMLES; direct beginnen ---- ook voor vrouwen.
- ZWEMLES VOOR KINDEREN MET 'KARAKTER'
- FITNESS; Vrij-trainen en/of Fitness training
- HATHA YOGA; oa ademhalings/ontspanningsoefeningen
- SPINNING
- ZONNEBANK
- BODY SHAPE VOOR VROUWEN
- AQUAROBICS
- YOGA
- JIU JITSU



In de periode 27 april t/m 5 mei is er een Vakantie-rooster.
Zaterdag 27 Koningsdag is de sportschool GESLOTEN.

→→→ De sportschool is vanaf maandag 6 mei gewoon OPEN←←←



AGENDA

- Donderdag 11 april; SCHOOLSPORT OLYMPIADE JUNIOR
- Vrijdag 12 april; SCHOOL SPORT OLYMPIADE
- Zaterdag 13 april; Karate & Judo Vanentoernooi (=vanaf 5 jaar)
- Zaterdag 13 april; Afzwemmen voor Diploma A en B
- Zaterdag 27 april; Koningsdag GESLOTEN
- Zondag 28 april; GESLOTEN
- 29 april t/m 5 mei; Vakantie-rooster
- Donderdag 30 mei; gesloten Hemelvaartsdag
- zaterdag 1 juni; 26^e Heide Judo Toernooi
- 9 en 10 juni; 1^e en 2^e Pinksterdag GESLOTEN
- 8 t/m 13 juli; Examen Judo - Karate - Fighting jitsu - Jiu jitsu & Aikido
- Zaterdag 13 juli; Afzwemmen voor Diploma A en B
- 15 t/m 20 juli; Ouder&Kind zwemmen
- 15 t/m 20 juli; Vriendjes en Vriendinnetjes les Judo Karate Kickboksen ea
- Zomervakantie; 22 juli t/m 1 september



"Sportschool Venendaal" - "Sportschool Venendaal" - "Sportschool Venendaal" - "Sportschool Venendaal"
Weerdestein 377 Laan der Ver. Naties 92 Kerkstraat 21 Sportzaal Kerkhoflaan
6714 CR Ede 6716 JE Ede 6721 VA Bennekom Lunteren
0318 637537 0318 595007 info@sportschool-venendaal.nl www.sportschool-venendaal.nl

"Sportschool Venendaal"

AANBIEDING: GEEN INSCHRIJFGELD



Inschrijven voor zwemles kan tot 1 juni GRATIS; als men direct start.

Inschrijven voor judo & karate kan tot 1 juni GRATIS.

Inschrijven voor Body shape en Aerobics kan tot 1 juni GRATIS.

Inschrijven voor Yoga kan tot 1 juni GRATIS.

Inschrijven voor Fitness en Spinning kan tot 1 juni GRATIS.

BETAAL GEEN INSCHRIJFGELD: aanbieding voor groepslessen tot 1 juni 2019.

LEDEN VOOR LEDEN: leden actie!

Ben jij lid van de sportschool en maak je iemand lid (bijv van Yoga - Fitness of Karate), dan kun je zelf 50% korting.....krijgen (voor 3 maanden).

*Laat je naam noteren op het inschrijfformulier van het nieuwe lid; onder het kopje „opgegeven door“. → Zo weet de administratie het ook. ---AKTIE TOT 1 JUNI '19

FAMILIE KORTING

Als meerdere gezinsleden (wonend op het zelfde adres) bij de sportschool sporten - dan kan het zijn dat zij recht hebben op een familiekorting van 10%.

Graag vermelden bij inschrijving onder het kopje; actie.

(deze aanbieding is niet geldig voor het Abonnement Fitness Vrij-trainen)

GRATIS KLEDING

De actie: GRATIS Judo - Karate - Fighting jitsu - Aikido kleding is een doorlopende aanbieding voor nieuwe leden (onbekende van de sportschool). En bij Kickboksen zijn de handschoenen gratis. → geef het door aan vrienden/kennissen.

Bij een jaarlidmaatschap kan men deze GRATIS budo-kleding ontvangen.

Noteer wel duidelijk op het inschrijfformulier dat u aan de actie deelneemt en welke maat.

Mocht er op een later tijdstip worden aangegeven dat men gebruik wil maken van 1 van bovenstaande aanbiedingen dan wordt dit niet met terugwerkende kracht verwerkt.

→ Te laat gemeld.....niet meer geldig.

De maand MEI: kennismaken met FITNESS; DOE MEE

De Mei-maand mogen familie-leden van leden GRATIS kennis maken met de Fitness-training met begeleiding (NIET vrij-trainen). Dit is zowel in Ede als in Bennekom mogelijk.

Familie-leden van judoka's - zwemmers en karateka's.

En/of familie-leden van Fitness - Yoga - Aquarobics en Body shape leden.

→ Doe allemaal mee en kom kennismaken met de Fitnessstraining...stuur een mailtje voor de dagen/tijden..... info@sportschool-venendaal.nl

“Sportschool Venendaal” - “Sportschool Venendaal” - “Sportschool Venendaal” - “Sportschool Venendaal”
Weerdestein 377 Laan der Ver. Naties 92 Kerkstraat 21 Sportzaal Kerkhoflaan
6714 CR Ede 6716 JE Ede 6721 VA Bennekom Lunteren
0318 637537 0318 595007 info@sportschool-venendaal.nl www.sportschool-venendaal.nl

"Sportschool Venendaal"

DE SPORTKAART; voor Moeder- of Vaderdag

Mocht je een sportief kado willen geven; geef dan de SportKaart.

10x sporten met een knipkaart. Bijv voor Jiu Jitsu - Aikido - Yoga - Fitness - Aquarobics - Judo - Aerobics - Body shape of Kickboksen.

→ ook handig om een sport te proberen.



HATHA YOGA; zeker iets voor U

Tijd voor u zelf / tijd voor ontspanning.

Bij de sportschool is er Yoga in Bennekom - Ede Rietkampen en Ede Weerdestein.

Er zijn zowel middag-groepen als avond-groepen.

→ Misschien is Hatha Yoga wel iets voor U.

Aandacht voor ontspanning - voor ademhaling en voor beweging; zeker de moeite waard.

Kom eens kennismaken: DOE EEN KEER MEE!

ZWEMLES VOOR VROUWEN

Iedere week zijn er volwassenen bezig om de zwemslag onder de knie te krijgen. De sportschool heeft zwemles voor vrouwen op vrijdagavond. Momenteel zijn er 2 groepen.

→ Belangstellenden zijn (natuurlijk) van harte welkom!

GEEF HET DOOR aan familie en bekenden.

Ook worden er bij "Sportschool Venendaal" Zwemlessen gegeven, voor kinderen en voor volwassenen.

Er zijn ook speciale zwemlessen voor 'kinderen met Karakter' e.d.

Tevens zijn er meerdere Aqua Robics - groepen (gym in het water) en is er gelegenheid voor Vrij-zwemmen in het warme water.



→ TE LEEN: SPREEKBEURT PAKKET VOOR KARATE & JUDO ←

Ben jij aan de beurt voor een spreekbeurt?

Er zijn bij "Sportschool Venendaal" een paar Spreekbeurtpakketten te leen. Met een serie gekleurde banden, een boek en een leidraad voor een leuke informatieve spreekbeurt over Judo of Karate.

Vraag het pakket op tijd aan bij je leraar (m/v) want soms zijn ze allemaal uitgeleend. Het kan natuurlijk ook via email.

VERHUIZEN; GEEF HET NIEUWE ADRES DOOR.

Als er veranderingen zijn - geef het dan aan ons door.

Nieuw adres - nieuw emailadres - nieuw bankrekeningnummer etc.

"Sportschool Venendaal" - "Sportschool Venendaal" - "Sportschool Venendaal" - "Sportschool Venendaal"
Weerdestein 377 Laan der Ver. Naties 92 Kerkstraat 21 Sportzaal Kerkhoflaan
6714 CR Ede 6716 JE Ede 6721 VA Bennekom Lunteren
0318 637537 0318 595007 info@sportschool-venendaal.nl www.sportschool-venendaal.nl

"Sportschool Venendaal"

ZONNEBANK IN EDE-RIETKAMPEN

→ De sportschool in de Rietkampen heeft een zonnentunnel.

Een afspraak maken is niet nodig. Ideaal als de kinderen zwemmen - judoën etc.

* Ook lekker na zelf te hebben gesport.

→ VERJAARDAGS FEESTJE

in het zwembad - op de mat of in de zaal

Steeds vaker krijgen we de vraag of er een judo - karate - fitness of een zwemfeestje/workshop mogelijk is bij de sportschool?

Natuurlijk is dat mogelijk; tijden en prijzen in overleg. Stuur een email of bel 06 27484587.

FITNESS TRAINING

1x / 2x / 3x of vaker per week even lekker sporten & bewegen; Dat kan met de Fitness-training in Ede en Bennekom.

Vrij-traineren; begin altijd met een goede warming-up (rustig beginnen)

& Zorg voor afwisseling: conditie - buik/rug - benen - armen en romp.

MUAY THAI KICKBOKSEN VOOR JONGEREN.

Op maandag van 18.00 tot 19.00 uur is er in Ede-Rietkampen Kickboksen voor Jongeren.

Vanaf 10 jaar kunnen we wel wat versterking gebruiken!

Enthousiaste belangstellenden tussen 10 en 14/15 jaar zijn welkom!

Kom gerust een keer lekker mee trainen.



ZWEMDIPLOMA GEHAALD!

GA OOK 4 WEKEN MEEDOEN MET; KARATE of JUDO

→ Zwemleden van "Sportschool Venendaal" hoeven geen inschrijfgeld te betalen als zij aansluitend na het behalen van het Diploma A en/of B met Karate of Judo gaan beginnen.

Kom gezellig mee doen; probeer het.



"Sportschool Venendaal"

MEI VAKANTIE ROOSTER
27 april t/m 5 mei



EDE VELDUIZEN
WEERDESTEIN 377

EDE-RIETKAMPEN
LAAN DER VERENIGDE NATIES 92

BENNEKOM
KERKSTRAAT 21

Zaterdag 27 Koningsdag GESLOTEN	Zaterdag 27 Koningsdag GESLOTEN	Zaterdag 27 Koningsdag GESLOTEN
Zondag GESLOTEN	Zondag GESLOTEN	Zondag GESLOTEN
Maandag 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS 13.30 INSTUIF HATHA YOGA	Maandag 19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS 19.00-20.00 VRIJ ZWEMMEN 20.00 AQUAROBICS 19.45 AEROBICS/AERONETICS	Maandag 17.00-20.00 Vrij-trainen FITNESS 21.15 HATHA YOGA
Dinsdag 19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS 19.00 STEPS/BODY SHAPE	Dinsdag 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS 13.30-14.30 VRIJ ZWEMMEN 13.30-15.00 Vrij-trainen FITNESS 19.30-20.30 JUDO 21.00 HATHA YOGA	Dinsdag 09.00-10.30 Vrij-trainen FITNESS 17.00-19.00 Vrij-trainen FITNESS
Woensdag 20.00 HATHA YOGA	Woensdag 09.00-10.00 VRIJ ZWEMMEN 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS 10.00 BODY SHAPE 19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS 19.00 BODY SHAPE/CALLANETICS	Woensdag 19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS
Donderdag 09.30-11.00 Vrij-trainen FITNESS 10.00 BODY SHAPE 19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS	Donderdag 09.00-11.00 FITNESS Vrij-trainen 09.00-10.00 VRIJ ZWEMMEN 10.00 AQUAROBICS	Donderdag 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS 17.00-19.00 Vrij-trainen FITNESS
Vrijdag	Vrijdag 09.00-10.30 VRIJ ZWEMMEN 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS	Vrijdag
Zaterdag GESLOTEN	Zaterdag GESLOTEN	Zaterdag GESLOTEN
Zondag GESLOTEN	Zondag GESLOTEN	Zondag GESLOTEN

→→ LAAT GEEN WAARDEVOLLE SPULLEN (ONBEHEERD) IN DE KLEEDRUIMTE ←←

Fiets sleutels, bankpasjes, horloges, autosleutels, ringen en kettingen, geld etc etc: laat het niet onbeheerd in de kleedruimte liggen. Geef geen aanleiding: laat geen spullen van waarde onbeheerd in de kleedruimte.
→ Gebruik de daarvoor aanwezige lockers!



ADMINISTRATIE

Voor alle vragen over uw lidmaatschap - betalingen - opzeggingen - tarieven etc kunt u de administratie bellen.

De administratie is bereikbaar op woensdag van 10.00 tot 11.30 uur en op vrijdag van 12.30 tot 15.00 uur. u kunt natuurlijk ook een mailtje sturen; info@sportschool-venendaal.nl

"Sportschool Venendaal" - Weerdestein 377 6714 CR Ede 0318 637537	"Sportschool Venendaal" - Laan der Ver. Naties 92 6716 JE Ede 0318 595007	"Sportschool Venendaal" - Kerkstraat 21 6721 VA Bennekom info@sportschool-venendaal.nl	"Sportschool Venendaal" - Sportzaal Kerkhoflaan Lunteren www.sportschool-venendaal.nl
--	--	--	--