



"Sportschool Venendaal"

ZOMER INFO 2018

16 juli t/m 26 augustus



De 'zomer' is begonnen en met deze nieuwsbrief willen wij u op de hoogte brengen van ons zomerprogramma:

1-Er is een vakantie-rooster met o.a. groepslessen van 16 t/m 22 juli en 20 t/m 26 augustus.

2-Er is een 'speciaal rooster' -voor alle leden- in de Rietkampen: van 23 juli t/m 19 aug.

→→Op maandag 27 augustus gaat het normale les&training-programma weer in.

Wij wensen iedereen een hele fijne en ook sportieve zomer.

Personeel en Directie "Sportschool Venendaal"

→ "Sportschool Venendaal" 60 jaar

AKTIE / AANBIEDING VOOR ZWEMLES & SPORTEN

Direct Starten met Zwemles €60,00 KORTING bij zwempakket A of B / geldig tot 1 oktober 2018.

Nu starten met Sportles; €60,00 KORTING bij minimaal 1 jaar lid / geldig tot 1 oktober 2018.

Nu beginnen en de zomer NIET doorbetalen.

→GEMEENTELIJKE/PROVINCIALE REGELINGEN VOOR KINDEREN & VOLWASSENEN OM DEEL TE NEMEN AAN SPORT- ONTSPANNING-FITNESS- BUDO- EN ZWEM- ACTIVITEIEN.

Meer volwassenen meedoen: www.ededoetmee.nl of www.ede.nl/regelingen tot €200

Meer kinderen meedoen; www.ededoetmee.nl of www.ede.nl/regelingen

€200=sport / tot €400=zwemles

Of via www.jeugdsportfonds.nl

→ FITNESS VRIJ-TRAINEN IN DE VAKANTIE

Alle leden van 15 jaar en ouder mogen gedurende de zomerperiode (16 juli t/m 26 augustus) vrijblijvend komen trainen in de Fitness. Kijk op het rooster in Ede en Bennekom en kom ook gezellig sporten tijdens deze zomerperiode. Zorg wel voor goede sportkleding: schone binnensportschoenen - schone sportkleding - en een handdoek. LET OP; geen ontbloot bovenlichaam.

→ KOM OOK GEZELLIG SPORTEN

Deze weken voor de zomer is een mooie kans om kennissen - vrienden - vriendinnen & familie mee te nemen: **YOGA - JIU JITSU - SPINNING - AIKIDO - FITNESS - BODY SHAPE - FIGHTING JITSU - AEROBICS ea**

"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

Neem contact op via: 0318 637537 of zwembad 0318 595007 of via mail info@sportschool-venendaal.nl

"Sportschool Venendaal"

→ GEMEENTELIJKE/PROVINCIALE REGELINGEN VOOR KINDEREN & VOLWASSENEN OM DEEL TE NEMEN

AAN SPORT- ONTSPANNING- EN ZWEM- ACTIVITEIEN.

De Gemeente Ede (maar ook de Provincie Gelderland) hebben voorzieningen zodat in sommige gevallen een bijdrage wordt gegeven om deel te kunnen nemen aan zwemlessen en sportlessen.

- 1- Meer volwassenen meedoen: www.ededoetmee.nl of www.ede.nl/regelingen tot €200
- 2- Meer kinderen meedoen; www.ededoetmee.nl of www.ede.nl/regelingen
€200=sport / tot €400=zwemles

3- Of via www.jeugdsportfonds.nl

Hiermee hopen we het voor meer kinderen & volwassenen mogelijk te maken ook sportlessen en zwemlessen te volgen. Bij de sportschool kunt u o.a. terecht voor zwemles - vrij zwemmen - yoga - judo - karate - aerobics - aikido - fighting jitsu - X-kids - fitnessless - Vrij-fitness.



ZWEMLESSEN IN VELE SOORTEN EN MATEN

*Prive-zwemles

*Zwemles voor vrouwen

*Zwemles voor kinderen met 'karakter'

*Zwemles vanaf 4½:	1x per week 45 minuten	en	1x per week 1½ uur
	2x per week 45 minuten	en	2x per week 1½ uur
	Zwempakket t/m Diploma A	en	Zwempakket t/m diploma B
	Zwemlessen per 10x kaart		



Maak er gebruik van en geef het door aan vrienden en bekenden.

Middels Gemeentelijke regelingen is het voor (de meeste) kinderen en volwassenen mogelijk om deel te nemen aan Zwem- en Sportactiviteiten.

Ga naar; www.ededoetmee.nl voor kinderen en volwassenen

Geef het door aan familie-leden - vrienden en bekenden.

ZWEMLES VOOR VROUWEN

Een aantal vrouwen heeft het afgelopen seizoen het zwemdiploma ontvangen.

→ Een prachtig resultaat!

Iedere week zijn er volwassenen (vrouwen&mannen) bezig om de zwemslag onder de knie te krijgen.

De sportschool heeft ook een groep zwemles voor vrouwen en er wordt Prive-les gegeven.

→ Belangstellenden zijn van harte welkom! *GEEF HET DOOR aan familie en bekenden.



ONBEPERKT SPORTEN

Steeds meer leden kiezen voor ONBEPERKT SPORTEN! Hiermee kun je alle sporten beoefenen die je wil.

Zo zijn er leden die kiezen voor Fitness - Spinning en Aquarobics, of voor Hatha Yoga en Fitness, maar ook sporters die kiezen voor Judo - Jiu jitsu en Kickboksen.

→ Er zijn tal van combinaties te maken.



Meerdere keren sporten per week is ideaal met onze ONBEPERKT SPORTEN mogelijkheid.

"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
Neem contact op via: 0318 637537 of zwembad 0318 595007 of via mail info@sportschool-venendaal.nl

"Sportschool Venendaal"

<u>TARIEF ONBEPERKT SPORTEN:</u>	per 3 mnd	per 6 mnd	per JAAR
-15 jaar	€ 97,00	€ 187,00	€ 366,00
-18 jaar	€ 105,00	€ 202,00	€ 396,00
18+ jaar	€ 115,00	€ 225,00	€ 442,00
ONBEPERKT FITNESS VRIJ-TRAINEN	€ 19,50 bij 1 jaar contract		
ONBEPERKT FITNESS VRIJ-TRAINEN	€ 16,50 bij 2 jaar contract		

- * Jiu jitsu (10-15 jaar) woensdag 19.30 uur in Bennekom
- * Krav Maga (17+ jaar) vrijdag 20.30 uur in Bennekom
- * Aikido maandag (15+ jaar) 19.30 uur Ede-Rietkampen
- * Kickboksen maandag 18.00 in Ede & vrijdag 19.30 in Bennekom
- * X-KIDS vanaf 8 jaar
- * Tuimel Judo (3 en 4 jaar) woensdag 13.15 uur en woensdag 15.30 uur

Welke sporten kunnen wij aanbieden voor het ONBEPERKT SPORTEN:

JUDO (3+)	-	KARATE (5+)	-	FIGHTING JITSU (10+)
JIU JITSU (10+)	-	AIKIDO	-	KICKBOKSEN (10+)
KRAV MAGA (17+)		&		AEROBICS
BODY SHAPE		&		AERONETICS=STEPS
AQUAROBICS		&		HATHA YOGA
DAMES CONDITIE TRAINING		&		SPINNING
X-KIDS		&		CALLANETICS
FITNESS	-	CIRCUIT FITNESS -		SENIOREN FITNESS
AERO FITNESS		&		JONGEREN FITNESS (10+)

Maar: er is meer te doen bij de sportschool!

Buiten het onbeperkt sporten hebben wij ook de volgende mogelijkheden:

- * SLANK-FIT / AQUA SLANK-FIT / QUICK-FIT CURSUSSEN
- * ZWEMLESSEN voor Jeugd vanaf 4½ jaar
- * ZWEMLES VOOR VOLWASSENEN
- * ZWEMLES ALLEEN VOOR VROUWEN
- * PRIVE ZWEMLES
- * SPECIALE ZWEMGROEP 'KINDEREN MET KARAKTER'
- * BABY/PEUTER ZWEMMEN (0 tot 4 jaar)
- * VRIJ ZWEMMEN
- * DIVERSE MASSAGE'S
- * ZONNEBANK
- * HUUR VAN HET ZWEMBAD EN DE SPORTZALEN



- ➔ Geef het door aan familie - vrienden en kennissen!!
- ➔ Gezond en Sportief sporten bij "Sportschool Venendaal"



"Sportschool Venendaal"

ZOMER ROOSTER



16 t/m 22 juli & 20 t/m 26 augustus.

Er is dit jaar ook de mogelijkheid voor **Vrij-zwemmen - Fitness Vrij Trainen & Budo Vrij Trainen**:
→ van 16 juli t/m 26 augustus.

→ **ALLE LEDEN VAN 15 JAAR EN OUDER MOGEN IN DE ZOMER FITNESS VRIJ-TRAINEN.**

→ Er zijn **GEEN** Budo-lessen / zwem-lessen etc, van 16 juli t/m 26 augustus.

EDE VELDHIJZEN WEERDESTEIN	EDE-RIETKAMPEN LAAN DER VERENIGDE NATIES 92	BENNEKOM KERKSTRAAT
Maandag 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS 13.30-14.30 YOGA	Maandag 19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS 19.00-20.00 VRIJ ZWEMMEN 19.45 STEP/AEROBIC 20.00 AQUAROBICS	Maandag 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS 19.00-21.00 FITNESS vrij-trainen 21.15 uur HATHA YOGA
Dinsdag 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS 09.00 BODY SHAPE 19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS 19.00 AEROBICS/AERONETICS/BODY SHAPE	Dinsdag 09.00-11.00 FITNESS Vrij-trainen 13.30-15.00 VRIJ ZWEMMEN 13.30-15.30 Vrij-trainen FITNESS 19.00-20.30 VRIJ ZWEMMEN 19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS 19.00-20.00 BUDO-leden Vrij-trainen (14+ jaar) 21.00 HATHA YOGA	Dinsdag 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS 09.30 BODY SHAPE
Woensdag 10.00-12.00 Vrij-trainen FITNESS 20.00 HATHA YOGA	Woensdag 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS 09.00 BODY SHAPE 19.00 BODY SHAPE / CALLANETICS 19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS 19.30 AQUAROBICS	Woensdag
Donderdag 19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS 19.00-20.00 BUDO-VRIJ TRAINEN: Leden van JUDO/KARATE / JIU JITSU / FIGHTING JITSU / AIKIDO/KICKBOKSEN (14+ jaar)	Donderdag 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS 09.00-10.30 VRIJ ZWEMMEN 19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS 19.00-20.30 VRIJ ZWEMMEN	Donderdag 09.00-11.00 FITNESS Vrij-trainen 19.00-20.00 BUDO-leden Vrij-trainen (14+ jaar) 19.00-21.00 FITNESS Vrij-trainen
Vrijdag 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS	Vrijdag 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS 09.00-10.30 VRIJ ZWEMMEN	Vrijdag
Zaterdag	Zaterdag	Zaterdag

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

Fiets sleutels, mobieltjes, bankpasjes, horloges, autosleutels, ringen en kettingen, geld etc etc: laat het niet onbeheerd in de kleedruimte liggen.

Geef geen aanleiding: laat spullen van waarde niet onbeheerd in de kleedruimte.



"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
Neem contact op via: 0318 637537 of zwembad 0318 595007 of via mail info@sportschool-venendaal.nl



"Sportschool Venendaal"

EXTRA ZOMER ROOSTER

VrijZwemmen - Fitness & Budo VrijTrainen:

23 juli t/m 19 augustus



→let op: ALLE LEDEN VAN 15 JAAR EN OUDER MOGEN IN DE VAKANTIE KOMEN FITNESS-TRAINEN

EDE-RIETKAMPEN LAAN DER VERENIGDE NATIES 92

	Maandag 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS 09.00-10.30 VRIJ ZWEMMEN 19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS 19.00-20.30 BUDO-leden Vrij-trainen (14+jaar) 19.00-20.30 VRIJ ZWEMMEN	
	Dinsdag 09.00-11.00 FITNESS Vrij-trainen 13.30-15.00 Vrij-trainen FITNESS 13.30-15.00 VRIJ ZWEMMEN	
	Woensdag 09.00-11.00 FITNESS Vrij-trainen 19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS 19.00-20.30 VRIJ ZWEMMEN	
	Donderdag 09.00-11.00 FITNESS Vrij-trainen 09.00-10.30 VRIJ ZWEMMEN 19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS 19.00-20.30 VRIJ ZWEMMEN	
	Vrijdag 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS 09.00-10.30 VRIJ ZWEMMEN	

Mededelingen van huishoudelijke aard

- 1- De sportschool houdt zich het recht voor om **foto's** die gemaakt zijn tijdens activiteiten van de sportschool te mogen gebruiken ter promotie van sportschoolactiviteiten, ongeacht wie op de foto staat afgebeeld.
- 2- Wij willen u nadrukkelijk vragen om de mobiele telefoon/smartphone UIT te schakelen als u deelneemt aan een sportactiviteit of zelf traint.
- 2- **Zorgt u voor een goede hygiëne;** gebruik schone sportkleding en een deodorant om sterke transpiratie geuren te onderdrukken.
- 3- Zorg bij judo - karate - kickboksen - Jiu jitsu ea voor **schone voeten en geknipte nagels; ook bij uw kinderen!** En natuurlijk: schone sportkleding!
- 4- **Kom goed gekleed de sportruimte binnen (geen ontbloot bovenlichaam).**
- 5- U mag de fitnessruimte alleen met sportkleding en schone **binnensportschoenen betreden.**
- 6- **Geen etenswaren of frisdrank nuttigen** in het zwembad, de Fitness of andere Sportzalen.
- 7- Indien u erg transpireert, vragen wij u dringend om de **fitnessapparaten af te nemen** met uw extra handdoek en met de daarvoor gereed staande schoonmaakmiddelen.
- 8- Laat **geen waardevolle spullen** achter in de kleedruimte:
de sportschool is niet verantwoordelijk voor verlies of diefstal.
- 9- In de zwemkleedruimte mogen **GEEN buitenschoenen komen en ook geen (blauwe) overschoentjes!**