

Juni 2017

Zomer!

Ook tijdens de zomervakantie blijven wij u graag begeleiden op weg naar een goede conditie en gezondheid. Wij ontmoeten u graag in ons sportcentrum!

Zomerooster openingstijden



Vanaf **maandag 10 juli t/m zondag 20 augustus** is het zomerooster voor de groepslessen van kracht. Deze roosters zijn verkrijgbaar bij de balie en te zien op onze site.

Van **zaterdag 8 juli t/m zondag 20 augustus** gelden de volgende aangepaste openingstijden:

Maandag t/m vrijdag: 08.30 – 12.30 uur
17.00 – 22.00 uur

Zaterdag en zondag: 09.00 – 13.00 uur

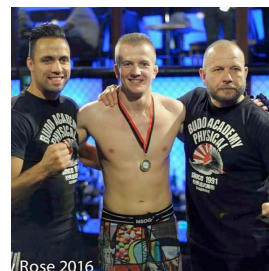
Let op! In de meeste gevallen zal tijdens de zomerperiode de hoofdingang van de Triade gesloten zijn. U kunt dan via de achteringang (onder de brandtrap aan de kant van de Drieërweg) naar binnen.

Sauna

In de zomermaanden gaat de sauna alleen op verzoek aan. Geeft u minimaal een half uur van te voren aan wanneer u na het sporten gebruik wilt maken van onze sauna. Wij zetten de sauna dan alvast voor u aan.

Winst voor Léon Jansen!

Op 27 mei vocht Léon Jansen zijn tweede professionele MMA partij tijdens het World Fighting League (WFL) in Almere. Jansen won van de zeer sterke Belg, Egor Nogornov. Van harte gefeliciteerd!



trotse trainer
Erik van der Wal
met Léon Jansen

Ook hebben Léon Jansen, Marcel Blomjous en Louigi da Costa Gomez afgelopen periode hun 1^e DAN voor judo gehaald (zwarte band). Van harte!

Lights, camera, DANCE!

We kijken terug op een zeer bijzondere dansshow in Theater Harderwijk op 17 juni. Natalia gaf met al haar dansleerlingen van Dans Academy Ermelo en Cultuurkust Harderwijk een spectaculaire show waarin werd gedanst op muziek van verschillende bekende films.



Close to yoU fotografie

Giro di KiKa

Tijdens onze sportmarathon begin dit jaar hebben we 2000 euro opgehaald voor KiKa. Van 25 t/m 30 juni fietst José Hoogenboom haar tocht tegen kinderkanker. We wensen haar veel succes!



Judo-examens

In de week van 26 juni t/m 29 juni vinden de judo-examens plaats. Wij wensen alle judoka's veel succes!

Inbody 230: body-analyse

Wij verzorgen een uitgebreide body-analyse met de Inbody 230. Op basis hiervan geven wij u advies m.b.t. uw gezondheid, conditie en trainingsprogramma! Gemeten wordt o.a.: gewicht, vetmassa, spiermassa, BMI, mineralen, proteïnen, lichaamsverhouding. Wij bevelen dit van harte bij u aan. Het is een goede houvast om aan uw conditie te blijven werken. Voor leden: 4 x meting 20,00 euro (los 7,50) Voor niet-leden: 4 x meting 30,00 euro (los 10,00)

Uw lidmaatschapspas is geld waard!

Op vertoon van uw lidmaatschapspas van Sportinstituut Ermelo ontvangt u bij diverse winkels kortingen en voordelen (kijk voor meer informatie op onze website).

Let op! Uw lidmaatschapspas heeft u in bruikleen en dient na opzegging weer bij ons ingeleverd te worden.

Handdoek verplicht!

Tijdens het fitnessen dient u gebruik te maken van een **handdoek** en deze over het zit/ruggedeelte te leggen of andere delen te bedekken om te voorkomen dat hierop zweet terecht komt. Handdoek vergeten? Voor € 1,00 huurt u er één bij de balie.

Apparatuur schoon en netjes achterlaten

Wij verzoeken u vriendelijk de gebruikte apparatuur / toestellen / spinningfietsen na gebruik **schoon** achter te laten. Dit is wel zo fijn en hygiënisch voor degene die na u komt. U kunt hiervoor gebruik maken van de spraypompjes en papierautomaten aan de muur. Tevens verzoeken wij u na gebruik de **halterstangen en vrije gewichten** weer netjes in de daarvoor bestemde rekken te plaatsen.

Buitenschoeisel verboden!

We benadrukken nogmaals, dat het **niet** is toegestaan de fitnessruimte / spinningruimte en bovenzaal met **buitenschoeisel** te betreden!

Drink voldoende!

Drink voldoende tijdens uw workout. Zeker in de warme zomermaanden.

Mineraal water (plat)	1,00 euro
O2 lemon of orange	1,50 euro
Eiwitshake (met water)	1,80 euro
Eiwitshake (met melk)	2,00 euro



Wij wensen u een hele fijne zomervakantie/periode!