

Wist u dat

- *De Better Belly in de vakantie 10 % minder kost?*
- *Oud-leden (v.a. 3 maanden) bij her-inschrijving 100% korting op het inschrijfgeld krijgen?*
- *U tijdens uw vakantie een ander mag laten sporten op uw abonnement?*
- *Niet-leden mogen sporten voor € 3,00 per les/training tijdens de basisschoolvakanties?*
- *U onze horecaruimte kan huren voor uw feesten?*
- *Wij sportieve kinderfeestjes verzorgen?*
- *Wij een nieuwe **40+ Easy Fit** les gestart zijn*
- *Binnenkort **YIN YOGA** op ons programma hebben.*

Galileilaan 5, (Sterrenkwartier)

Spijkenisse

Tel.: 0181-690175

Website: www.debijlgross.nl

E-mail: debijl-gross@planet.nl

BETALINGEN



U kunt uw horeca-rekening of lidmaatschapsgeld *altijd* betalen via pin.

Contante betalingen m.b.t. uw lidmaatschap en sportartikelenartikelen kan *uitsluitend* als de receptie geopend is.

FITNESS

Maandag t/m vrijdag van 09-22 uur.
En zaterdag en zondag van 09-13uur.

**NB. Sommige uren zijn zonder begeleiding.
Zie overzicht in de fitnessruimte.**

De groepslessen in de fitness komen in deze week te vervallen. Bij voldoende deelnemers gaat de les door in overleg met de begeleiders.

MEI VAKANTIE 2018

Van maandag 30 april t/m zondag 13 mei 2018 is de sportschool volgens een aangepast rooster geopend.

Op vrijdag 27 april Koningsdag is de sportschool gesloten.

Alle leden vanaf 11 jaar mogen in deze vakantie ook gebruik maken van het groepsles- en fitnessrooster.
Maak een afspraak bij onze receptie.

**Neem een kijkje op onze nieuwe website
WWW.DEBIJLGROSS.NL**

Download dit formulier via de nieuwspagina

Gezocht: m/v die tijdens basisschoolvakanties wil invallen voor
CYCLE/BATTLE /COMBAT/YOGA/STEP

Info: chitagross@gmail.com.

GROEPSLESSEN

CYCLE



	WEEK 18: 30-04 t/m 6-05	WEEK 19: 7-5 T/M 13-5
MAANDAG	30-apr	7-mei
TUIMELEN 09.00 UUR	KIETHTON	KIETHTON
BODYJAM 19.00 UUR	JENNIFER	JENNIFER
BODYSTEP 20.00 UUR	MONIQUE	MONIQUE
DINSDAG	1-mei	8-mei
CLUBPOWER 10.00 - 11.00 UUR	ANGELIEK	ANGELIEK
AIKIDO ALLE LFT. 19.00 UUR	ROBERT	ROBERT
INDOOR BOOTCAMP 20.00 UUR	BARRY	BARRY
JUDO SR. 21.00 UUR	SEBASTIAAN	SANDER
WOENSDAG	2-mei	9-mei
JUDO JEUGD T/M 8 JAAR 14UUR	MISCHA	ANNEMARIE+SANDER
JUDO JEUGD VANAF 9 JAAR 15 UUR	MISCHA	ANNEMARIE+SANDER
JU JITSU JEUGD ALLE LEEFTIJDEN 16	MISCHA	ANNEMARIE+SANDER
KARATE JEUGD 19.00 UUR	FRANS/TOM	FRANS/TOM
KARATE SR. 20.00 UUR	FRANS/TOM	FRANS/TOM
CLUBPOWER 21.00 UUR	COEN	COEN
DONDERDAG	3-mei	10-mei
CLUBYOGA 19 UUR	ELLIS	HEMELVAARTSDAG
CLUBPOWER 20.00 UUR	NAVEEDA	
VRIJDAG	4-mei	11-mei
BODYSTEP 09.00 UUR	MONIQUE	MONIQUE
CLUBYOGA 13.30 UUR	ELLIS	ELLIS
WEDSTRIJDTR -8 16:00 UUR	KIETHTON	KIETHTON
WEDSTRIJDTR 8-12 17:00 UUR	KIETHTON	KIETHTON
WEDSTRIJDJUDO 12+ 18:00 UUR	KIETHTON	KIETHTON
SENIOREN JUDO 19.30 UUR	SEBASTIAAN	LOEK
SENIOREN JU JITSU 20.45 UUR	JASPER	JASPER
ZATERDAG	5-mei	12-mei
CLUBPOWER 08.45 UUR	DOUNIA	DOUNIA
CLUBBATTLE 10.00 UUR	DIANA	DIANA
KICKBOKSFIT 11.00 UUR	CLIFTON	CLIFTON



MAANDAG	30-apr	7-mei
20.00 UUR	COEN	COEN
DINSDAG	1-mei	8-mei
20.00 UUR	ERIK	ANGELIEK
WOENSDAG	2-mei	9-mei
20.00 UUR	RAYMOND	RAYMOND
DONDERDAG	3-mei	10-mei
20.00 UUR	ERIK	HEMELVAARTSDAG
VRIJDAG	4-mei	11-mei
20.00 UUR	BARRY	BARRY
ZATERDAG	5-mei	12-mei
10.00 UUR	ROXANNE	ROXANNE

SAUNA

MA	10 - 21.30 UUR
DI	10 - 22.30 uur
WO	10 - 21.30 UUR
DO	10 - 21.30 UUR
VR	10 - 22.30 UUR
ZA	09 - 12.30 UUR
ZO	09 - 12.30 UUR



Erkend!

erkendefitnesscentra.nl

