

Wist u dat

- **Wij ons 30e levensjaar vieren?**
- *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?*
- *Uw reclame (dia of film) op onze TV-schermen € 10, per maand kost?*
 - *U onze horecaruimte kan huren voor uw feesten?*
- *Wij sportieve kinderfeestjes verzorgen?*

Galileïlaan 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.

Gezocht: m/v die tijdens basisschoolvakanties wil invallen voor CYCLE/BATTLE /COMBAT/YOGA/STEP
Info: chitagross@gmail.com.

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

Download dit formulier via de nieuwspagina

VOORJAARS- VAKANTIE 2018

Van maandag 26 februari t/m zondag 4 maart 2018 is de sportschool volgens een aangepast rooster geopend. 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

FITNESS

Geopend volgens normale tijden.
De groepslessen in defitness komen in deze week te vervallen. Bij voldoende deelnemers gaat de les door inoverlegmet de begeleiders.



GROEPSLESSEN



CYCLE

UIC BASIC
(VIRTUEEL, INSTRUCTIE VIA DE DVD)
MOGELIJK TIJDENS
ALLE OPENINGSTIJDEN!
(MAAK EEN GROEPJE OF KOM ALLEEN)



erkendefitnesscentra.nl



MAANDAG	26-2
BODYJAM 19.00 UUR	JENNIFER
BODYSTEP 20.00UUR	MONIQUE
CLUBBATTLE 21.00 UUR GEEN LES	
DINSDAG	27-2
CLUBSTEP 09.00 UUR GEEN LES	
CLUBPOWER 10.00 - 11.00 UUR	MONIQUE
AIKIDO ALLE LFT. 19.00 UUR	ROBERT
INDOOR BOOTCAMP 20.00 UUR	CHITA
JUDO SR. 21.00 UUR	RICHARD
WOENSDAG	28-2
JUDO JEUGD -8 JAAR 14.00 UUR	MISCHA
JUDO JEUGD 9+ JAAR 15.00 UUR	MISCHA
JU JITSU JEUGD ALLE LEEFT. 16.00 UUR	MISCHA
KARATE JEUGD 19.00 UUR	FRANS/TOM
KARATE SR. 20.00 UUR	FRANS/TOM
CLUBPOWER 21.00 UUR	COEN
DONDERDAG	1-3
CLUBYOGA 19.00 UUR	ELLIS
CLUBPOWER 20.00 UUR	DOUNIA
VRIJDAG	2-3
BODYSTEP 09.00 UUR	MONIQUE
CLUBYOGA 13.30 UUR	ELLIS
WEDSTRIJDTR -8 JAAR 16.00 UUR	KIETHTON
WEDSTRIJDTR 8-12 JAAR 17.00 UUR	KIETHTON
WEDSTRIJDTR 12+ JAAR 18.00 UUR	KEITHTON
SENIOREN JUDO 19.30 UUR	VRIJE TR
SENIOREN JU JITSU 20.45 UUR	JASPER
ZATERDAG	3-3
CLUBPOWER 08.45 UUR	DOUNIA
CLUBBATTLE 10.00 UUR	DIANA
KICKBOKSFIT 11.00 UUR	CLIFTON

MA	20 UUR	COEN
DI	20 UUR	ERIK
WO	20 UUR	MONIQUE
DO	20 UUR	ERIK
VR	20 UUR	BARRY
ZA	10 UUR	ROXANNE



SAUNA

MA	09 - 22 UUR
DI	09- 22.30 uur
WO	09 -14 uur en 18 -22 uur i.v.m. jeugdlessen
DO	09- 22 uur
VR	09 - 22.30 UUR
ZA	09 - 14 UUR
ZO	09 - 12.30 UUR