

## Wist u dat

- **NIEUWE LEDEN IN DECEMBER 2018 EN JANUARI 2019 GEEN INSCHRIJFGELD BETALEN?**
- *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?*

Galileïlaan 5, (Sterrenkwartier)  
Spijkenisse  
Tel.: 0181-690175  
Website: [www.debijlgross.nl](http://www.debijlgross.nl)  
E-mail: [debijl-gross@planet.nl](mailto:debijl-gross@planet.nl)

## FITNESS

WEEK	WEEK 52: 24/12-30/12	WEEK 1: 31/12-06/01
MA	09:00 -17:00	09:00 -17:00
	KERSTAVOND EN OUDEJAARSAVOND GESLOTEN	
DI	1E KERSTDAG	NIEUWJAARSDAG
	GESLOTEN	
WO	2E KERSTDAG GESLOTEN	09:00 - 21.30 GEEN BEGELEIDING NA 16 UUR
DO	09:00 - 21.30 GEEN BEGELEIDING NA 16 UUR	09:00 - 21.30 GEEN BEGELEIDING NA 16 UUR
VR	09:00 - 21.30 GEEN BEGELEIDING NA 16 UUR	09:00 - 21.30 GEEN BEGELEIDING NA 13:30 UUR
ZA + ZO	09:00 - 13:00 ZONDAG GEEN BEGELEIDING	

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

## KERST VAKANTIE 2018

Van maandag 24 december 2018 t/m zondag 6 januari 2019 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. **JUDO-EN JU JITSU EXAMEN INSCHRIJFGELD S.V.P. VOLDOEN VOOR DE KERSTVAKANTIE**

## NIEUWJAARFEEST 2019

### KAKAMI BIRAKI

(JAPANS NIEUWJAARS BUDOFEEST)  
5 JANUARI 2019 VAN 17 TOT 20 UUR  
Meer informatie via Marcel Melching en Robert Antes

### NIEUWJAARFEEST MET ERIKENTERTAINMENT.NL

AANVANG 21 UUR TOT 1 UUR  
TOEGANG GRATIS  
(DRANKVERKOOP MET MUNTEN)

# GROEPSLESSEN



SPORTSCHOOL-FITNESSCENTRUM  
RICHARD DE BIJL & CHITA GROSS

Geniet van de waarde van elk moment

	WEEK 52: 24/12-30/12	WEEK 1: 31/12-06/01
<b>MAANDAG</b>	24-dec	31-dec
	<b>KERSTAVOND GESLOTEN</b>	<b>OUDEJAARSAVOND GESLOTEN</b>
<b>DINSDAG</b>	25-dec	1-jan
	<b>1E KERSTDAG GESLOTEN</b>	<b>NIEUWJAARSDAG GESLOTEN</b>
<b>WOENSDAG</b>	26-dec	2-jan
YIN YOGA 9.00 UUR	<b>2E KERSTDAG GESLOTEN</b>	EVE
KARATE JEUGD 19.00 UUR		FRANS/TOM
KARATE SR. 20.00 UUR		FRANS/TOM
CLUBPOWER 21.00 UUR		COEN/NAVEEDA
<b>DONDERDAG</b>	27-dec	3-jan
EASYFIT 40+ 10.00 UUR	ELLIS	ELLIS
CLUBYOGA 19.00 UUR	ELLIS	ELLIS
CLUBBATTLE 20.00 UUR	DOUNIA	CHITA
<b>VRIJDAG</b>	28-dec	4-jan
BODYSTEP 09.00 UUR	MONIQUE	MONIQUE
CLUBYOGA 13.30 UUR	ELLIS	ELLIS
TUIMELEN 16:00 UUR	KIETHTON	KIETHTON
JEUGDJUDO INSTUIF T/M 12 JR 16:30 UUR	KIETHTON	KIETHTON
WEDSTRIJDTR ALLE LFT. 17:30 UUR (2 UUR)	KIETHTON	KIETHTON
SENIOREN JUDO 19.30 UUR	RICHARD	RICHARD
SENIOREN JU JITSU 20.45 UUR	JASPER	CHRIS
<b>ZATERDAG</b>	29-dec	5-jan
CLUBPOWER 08.45 UUR	DOUNIA	NAVEEDA
CLUBBATTLE 10.00 UUR	DIANA	DIANA
<b>ZONDAG</b>	30-dec	6-jan
KARATE KATATRaining 11:00	GEEN LES	FRANS

# CLUBCYCLE

	WEEK 52: 24/12-30/12	WEEK 1: 31/12-06/01
<b>MAANDAG</b> 20.00 UUR	<b>KERSTAVOND</b>	<b>OUDEJAARSAVOND</b>
<b>DINSDAG</b> 20.00 UUR	<b>1E KERSTDAG</b>	<b>NIEUWJAARSDAG</b>
<b>WOENSDAG</b> 20.00 UUR	<b>2E KERSTDAG</b>	MONIQUE
<b>DONDERDAG</b> 20.00 UUR	ERIK	ERIK
<b>VRIJDAG</b> 20.00 UUR	BARRY	BARRY
<b>ZATERDAG</b> 10:00 UUR	ANGELIEK	ANGELIEK



# SAUNA

<b>MA</b>	<b>10:00 - 16:30</b>
<b>DI</b>	<b>GESLOTEN</b>
<b>WO</b>	<b>10-21:30 UUR</b>
<b>DO</b>	<b>10-21:30 UUR</b>
<b>VR</b>	<b>10-22 UUR</b>
<b>ZA</b>	<b>09.30-12:30 UUR</b>
<b>ZO</b>	<b>10-12:30 UUR</b>