



Nieuwsbrief Synergos 29 maart 2021

Beste leden,

Inmiddels hebben we al meer dan een jaar te maken met de coronamaatregelen. En al sinds half december mogen we niet meer binnen sporten.

Wat kijken we uit naar het weer samen mogen sporten, desnoods in de buitenlucht! Sporten en bewegen geeft ons energie, verbindt en daagt ons uit.

Dat missen we allemaal enorm!

Als het beter weer wordt, kunnen we wellicht voor sommige jeugdgroepen weer buiten les gaan geven en natuurlijk hopen we ook dat dit snel mogelijk is voor de 18+groepen!

Het goede nieuws voor u is, dat wij als bestuur hebben besloten om ook voor de maand maart opnieuw slechts € 5,- per lid te incasseren.

Tevens willen we alvast uw aandacht vragen voor 2 nieuwe lessen die we willen starten zodra de sportaccommodaties weer open zijn:

60+fit

Plaats en tijd: kleine zaal van De Stoep, dinsdag 10.30-11.30 uur

Als je ouder wordt, is bewegen belangrijker dan je denkt.

Het is goed voor je hart, je hersenen, je bloedvaten en je longen. Als je graag zo lang mogelijk gezond en vitaal wilt blijven, zet dan met onze nieuwe les 60+fit een stap in de goede richting naar een gezonde leefstijl! De les 60+fit is een fijne manier om aan de conditie te werken.

Zumba

Plaats en tijd: kleine zaal van De Stoep, donderdag 9.00-10.00 uur

Hou je van Latijns-Amerikaanse dansen als salsa, samba en merengue? Dan is Zumba een hele leuke les voor jou! Zumba is met zijn swingende muziek een meeslepende combinatie van fitness en dans. Je kunt met Zumba diverse trainingsdoelen bereiken: verbetering van de conditie, versteviging van het spierweefsel en, mooi meegenomen: je verbrandt flink wat calorieën!

Als het weer kan, kom dan eens een keer vrijblijvend op proef meedoen!

Wij willen u hartelijk bedanken voor uw begrip en steun in deze nog steeds moeilijke en onzekere tijd! Houd moed en blijf gezond!



Fijne Paasdagen toegewenst!