

# SJÀHTO - NIEUWSBRIEF



In deze nieuwsbrief:

- Aanpassingen groepslessen en (openings)tijden
- Hatha Yoga op online inschrijving en afmelding
- Nieuwe inrichting bar

## Aanpassingen groepslessen en (openings)tijden



### BELANGRIJKE INFORMATIE

De zomervakanties zijn bijna weer ten einde, zo eindigt ook ons zomerrooster. Om het nieuwe rooster weer passend te krijgen, zijn er enkele wijzigingen om alle puzzelstukjes in elkaar te laten vallen.

We zijn per 1 september weer doorlopende geopend. [Klik hier](#) voor onze openingstijden.

Naast dat we weer doorlopend open zijn, gaan we m.i.v. 1 september op **zondag een kwartier eerder open ni 09:15!!**

Dit met als reden dat de **Cross Gym op zondag** wordt verplaatst van 11:30 naar **09:30**. Een sportieve start van de zondag!

De **Cross Boxing op maandagavond** wordt verplaatst van 19:15 naar **19:45** m.i.v. 26 augustus.

Door de verplaatsing van deze les, schrijf je je zo nodig (op)nieuw in via het [online inschrijf](#) (èn afmeld) systeem.

### Goed om te weten.....

\* M.i.v. 2 september start op maandagmiddag weer de les Core om 13:00 uur en Power om 13:30 uur.

\* M.i.v. 6 september zal de Yoga-Pilates les op vrijdag 10:00 uur een Pilates-Core les worden. Een les waarbij het beste van Pilates wordt gecombineerd met het beste van de reguliere Core oefeningen. Er zijn veel raakvlakken. Doel blijft om krachtig, lenig en soepel te worden/blijven op een laagdrempelige manier die niet blessure gevoelig is.

\* M.i.v. 6 september is de spinning op vrijdagavond 19:30 weer terug.

\* De dinsdag spinning van 19:00 uur en donderdag 20:00 uur zijn 30 minuten lessen. Na het verzetten van de klok wordt de 30 minuten les op dinsdag ook 50 minuten.

### TIP!!

De 30 minuten spinning lessen kunnen uitstekend gecombineerd worden met 30 minuten Core training als volgt:

Dinsdag 18:30 Core en 19:00 Spinning óf Donderdag 19:30 Core en 20:00 Spinning. Het rooster is hier speciaal op afgestemd.

## Hatha Yoga op online inschrijving èn afmelding



M.i.v. 1 september gaan de Yoga lessen op online inschrijving èn afmelding.

Het gaat om de volgende lessen:

- Dinsdag 20:00-21:15 uur
- Donderdag 09:15-10:30 uur
- Zondag 10:45-12:00 uur

Alle Pilates en Pilates-Yoga lessen blijven gewoon op deelname zónder inschrijving.

Door de positieve ervaring van online inschrijven voor de Spinning, Cross Boxing en Cross Gym nu ook voor de Hatha Yoga lessen.

In de aanhef van deze nieuwsbrief vind je jouw lidnummer. [Klik hier](#) voor de handleiding voor online inschrijven.

De komende tijd zal in de lessen uitleg worden gegeven als er vragen zijn.

## Nieuwe inrichting bar

Wij zijn super blij met de nieuwe inrichting van de bar. Nog meer ruimte om gezellig voor en/of na de les/training te genieten van overheerlijke thee en/of koffie en gezellig bij te praten. Dat noemen ze nuttig en aangenaam combineren. Ook buiten is er meer ruimte om te genieten van het zonnetje.



Sportieve groet,  
Ernst-Jan & Gerdien Oudenampsen  
Team Sjàhto

Fitness & Fysiotherapie Sjàhto, Dwarsdijk 3, 7245TV, Laren Gld, Tel:0573-421066



Facebook



Instagram



Website

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [sjahito@gmail.com](mailto:sjahito@gmail.com) toe aan uw adresboek.

