

# "Sportschool Venendaal"



## Lente Info

1 t/m 8 mei



### IN GOEDE CONDITIE VOOR DE ZOMER:

- t/m eind mei mogen leden (vanaf 15 jaar) GRATIS kennismaken met AIKIDO - YOGA - KARATE & JUDO; stuur een mailtje voor tijden.
- ZWEMLES; direct beginnen ---- ook voor vrouwen.
- ZWEMLES VOOR KINDEREN MET „KARAKTER“
- FITNESS; Vrij-trainen en/of Fitness training met begeleiding
- HATHA YOGA; oa ademhalings/ontspanningsoefeningen
- SPINNING
- ZONNEBANK
- BODY SHAPE VOOR VROUWEN
- AQUAROBICS
- YOGA
- AIKIDO



In de periode 1 t/m 8 mei is er een Vakantie-rooster

Het zwembad is dan gesloten; oa geen Zwemles en geen Vrij-zwemmen.

→→→ De sportschool is vanaf maandag 9 mei gewoon OPEN←←←

### AGENDA

- Woensdag 27 april; Koningsdag GESLOTEN
- 1 t/m 8 mei; Vakantie-rooster(=Zwembad gesloten)
- Donderdag 26 mei; gesloten Hemelvaartsdag
- 5 en 6 juni; 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> Pinksterdag GESLOTEN
- 27 juni t/m 2 juli; Examen Judo - Karate & Aikido
- Zaterdag 2 juli; Afzwemmen voor Diploma A en B
- 4 t/m 9 juli; Ouder&Kind zwemmen
- 4 t/m 9 juli; Vriendjes en Vriendinnetjes les Judo Karate
- Zomervakantie; 11 juli t/m 21 augustus



## AANBIEDING: STARTEN MET SPORTEN

### & GEEN INSCHRIJFGELD

Inschrijven voor judo & karate kan tot 1 juni GRATIS.

Inschrijven voor Body shape - Aqua en Aerobics kan tot 1 juni GRATIS.

Inschrijven voor Yoga kan tot 1 juni GRATIS.

Inschrijven voor Fitness en Spinning kan tot 1 juni GRATIS.

**BETAAL GEEN INSCHRIJFGELD: aanbieding voor groepslessen tot 1 juni 2022.**

“Sportschool Venendaal” - “Sportschool Venendaal” - “Sportschool Venendaal” - “Sportschool Venendaal”  
Weerdestein 377 Laan der Ver. Naties 92 Kerkstraat 21 Sportzaal Kerkhoflaan  
6714 CR Ede 6716 JE Ede 6721 VA Bennekom Lunteren  
0318 637537 0318 595007 [info@sportschool-venendaal.nl](mailto:info@sportschool-venendaal.nl) [www.sportschool-venendaal.nl](http://www.sportschool-venendaal.nl)

# "Sportschool Venendaal"

## FITNESS TRAINING

1x / 2x / 3x of vaker per week even lekker sporten & bewegen; Dat kan met de Fitness-training in Ede en Bennekom.

Vrij-traineren; begin altijd met een goede warming-up (rustig beginnen)

& Zorg voor afwisseling: conditie - buik/rug - benen - armen en romp.

## ZWEMDIPLOMA GEHAALD!

### GA OOK 4 WEKEN MEEDOEN MET; KARATE of JUDO

→ Zwemleden van "Sportschool Venendaal" hoeven geen inschrijfgeld

te betalen als zij aansluitend na het behalen van het Diploma A en/of B

met Karate of Judo gaan beginnen. Kom gezellig mee doen; probeer het.



### MEI VAKANTIE ROOSTER

1 t/m 8 mei

EDE VELDHUIZEN WEERDESTEIN 377	EDE-RIETKAMPEN LAAN DER VERENIGDE NATIES 92	BENNEKOM KERKSTRAAT 21
Zondag GESLOTEN	Zondag GESLOTEN	Zondag GESLOTEN
Maandag 09.00-11.00 Vrij-traineren FITNESS	Maandag 19.00-21.00 Vrij-traineren FITNESS 19.30-20.30 BUDO-Vrij-traineren	Maandag 16.00-20.00 Vrij-traineren FITNESS
Dinsdag 19.00-21.00 Vrij-traineren FITNESS	Dinsdag 09.00-11.00 Vrij-traineren FITNESS	Dinsdag 09.00-10.30 Vrij-traineren FITNESS
Woensdag 4 mei 09.00-11.00 Vrij-traineren FITNESS	Woensdag 4 mei	Woensdag 4 mei 16.00-19.00 Vrij-traineren FITNESS
Donderdag 5 mei 19.00-21.00 Vrij-traineren FITNESS	Donderdag 5 mei 09.00-11.00 FITNESS Vrij-traineren 19.00-21.00 Vrij-traineren FITNESS	Donderdag 5 mei 09.00-11.00 Vrij-traineren FITNESS 16.00-20.00 Vrij-traineren FITNESS
Vrijdag 09.00-11.00 Vrij-traineren FITNESS	Vrijdag 09.00-11.00 Vrij-traineren FITNESS	Vrijdag
Zaterdag GESLOTEN	Zaterdag GESLOTEN	Zaterdag GESLOTEN
Zondag GESLOTEN	Zondag GESLOTEN	Zondag GESLOTEN

### →→ LAAT GEEN WAARDEVOLLE SPULLEN (ONBEHEERD) IN DE KLEEDRUIMTE ←←

Fietsleutels, bankpasjes, horloges, autosleutels, ringen en kettingen, geld etc etc: laat het niet onbeheerd in de kleedruimte liggen. Geef geen aanleiding: laat geen spullen van waarde onbeheerd in de kleedruimte.

→Gebruik de daarvoor aanwezige lockers!

## ADMINISTRATIE

Voor alle vragen over uw lidmaatschap - betalingen - opzeggingen - tarieven etc kunt u de administratie bellen; 0318 637537.

De administratie is bereikbaar op woensdag van 10.00 - 11.30 uur en op vrijdag van 12.30 - 15.00 uur.

U kunt natuurlijk ook een mailtje sturen; [info@sportschool-venendaal.nl](mailto:info@sportschool-venendaal.nl)

"Sportschool Venendaal" - "Sportschool Venendaal" - "Sportschool Venendaal" - "Sportschool Venendaal"

Weerdestein 377

Laan der Ver. Naties 92

Kerkstraat 21

Sportzaal Kerkhoflaan

6714 CR Ede

6716 JE Ede

6721 VA Bennekom

Lunteren

0318 637537

0318 595007

[info@sportschool-venendaal.nl](mailto:info@sportschool-venendaal.nl)

[www.sportschool-venendaal.nl](http://www.sportschool-venendaal.nl)

# "Sportschool Venendaal"

## LEDEN VOOR LEDEN: leden actie!

Ben jij lid van de sportschool en maak je iemand lid (bijv van Yoga - Fitness of Karate), dan kun je zelf 50% korting.....krijgen (voor 3 maanden).

\*Laat je naam noteren op het inschrijfformulier van het nieuwe lid; onder het kopje „opgegeven door“. → Zo weet de administratie het ook. ---



## FAMILIE KORTING

Als meerdere gezinsleden (wonend op het zelfde adres) bij de sportschool sporten - dan kan het zijn dat zij recht hebben op een familiekorting van 10%.

Graag vermelden bij inschrijving onder het kopje; actie.

(deze aanbieding is niet geldig voor het Abonnement Fitness Vrij-trainen)

## GRATIS KLEDING

De actie: GRATIS Judo - Karate - Aikido kleding is een doorlopende aanbieding voor nieuwe leden (onbekende van de sportschool/niet eerder lid geweest). → geef het door aan vrienden.

Bij een jaarlidmaatschap kan men deze GRATIS budo-kleding ontvangen.

Noteer wel duidelijk op het inschrijfformulier dat u aan de actie deelneemt en welke maat.

Mocht er op een later tijdstip worden aangegeven dat men gebruik wil maken van 1 van bovenstaande aanbiedingen dan wordt dit niet met terugwerkende kracht verwerkt.

→ Te laat gemeld.....niet meer geldig.

## De maand MEI: kennismaken met FITNESS; DOE MEE

De Mei-maand mogen familie-leden van leden GRATIS kennis maken met de Fitness-training met begeleiding (NIET vrij-trainen). Dit is zowel in Ede als in Bennekom mogelijk.

Familie-leden van judoka's - zwemmers en karateka's.

En/of familie-leden van Fitness - Yoga - Aquarobics en Body shape leden.

→ Doe allemaal mee en kom kennismaken met de Fitnessstraining...stuur een mailtje voor de dagen/tijden..... [info@sportschool-venendaal.nl](mailto:info@sportschool-venendaal.nl)

## DE SPORTKAART; voor Moeder- of Vaderdag

Mocht je een sportief kado willen geven; geef dan de SportKaart.

10x sporten met een knipkaart. Bijv voor Aikido - Yoga - Fitness - Aquarobics - Judo - Aerobics - Body shape of Karate.

→ ook handig om een sport te proberen.



# "Sportschool Venendaal"

## HATHA YOGA; zeker iets voor U

Tijd voor u zelf / tijd voor ontspanning.

Bij de sportschool is er Yoga in Bennekom & Ede Rietkampen.

→ Misschien is Hatha Yoga wel iets voor U.

Aandacht voor ontspanning - voor ademhaling en voor beweging; zeker de moeite waard.

Kom eens kennismaken: DOE EEN KEER MEE!

## ZWEMLES VOOR VROUWEN

Iedere week zijn er volwassenen bezig om de zwemslag onder de knie te krijgen. De sportschool heeft zwemles voor vrouwen op vrijdagavond.

→ Belangstellenden zijn (natuurlijk) van harte welkom! GEEF HET DOOR aan familie en bekenden.

Ook worden er bij "Sportschool Venendaal" Zwemlessen gegeven voor kinderen.

Er zijn ook speciale zwemlessen voor 'kinderen met Karakter' e.d.

Tevens zijn er meerdere Aqua Robics - groepen (gym in het water) en is er gelegenheid voor Vrij-zwemmen in het warme water.



## → TE LEEN: SPREEKBEURT PAKKET VOOR KARATE & JUDO ←

Ben jij aan de beurt voor een spreekbeurt?

Er zijn bij "Sportschool Venendaal" een paar Spreekbeurtpakketten te leen. Met een serie gekleurde banden, een boek en een leidraad voor een leuke informatieve spreekbeurt over Judo of Karate. Vraag het pakket op tijd aan bij je leraar (m/v) want soms zijn ze allemaal uitgeleend. Het kan natuurlijk ook via email.

## VERHUIZEN; GEEF HET NIEUWE ADRES DOOR.

Als er veranderingen zijn - geef het dan aan ons door.

Nieuw adres - nieuw emailadres - nieuw bankrekeningnummer etc

## ZONNEBANK IN EDE-RIETKAMPEN

→ De sportschool in de Rietkampen heeft een zonnentunnel.

Een afspraak maken is niet nodig. Ideaal als de kinderen zwemmen - judoën etc.

\* Ook lekker na zelf te hebben gesport.

## → VERJAARDAGS FEESTJE

### in het zwembad - op de mat of in de zaal

Steeds vaker krijgen we de vraag of er een judo - karate - fitness of een zwemfeestje/workshop mogelijk is bij de sportschool?

Natuurlijk is dat mogelijk; tijden en prijzen in overleg. Stuur een email voor Info.