

Beste Greeners,

De lente is nu echt begonnen! Bij uitstek de tijd om op je voeding te letten en je voor te bereiden op de bikini en zwembroek. Wil je jouw trainingsschema hierop aanpassen laat het ons weten, dan maken wij een effectief schema voor je met jouw doelstellingen als leidraad. En wil je nu echt eens van die winterkilo's af, dan helpen wij je graag met ons verantwoorde en effectieve voedingsprogramma Diplan. Zoek je wat (nieuwe-) trainings-uitdagingen? Dan hebben we een paar leuke speciale workouts voor je in de planning staan; je leest er alles over in dit magazine. Veel leesplezier!

SHAKE VAN DE MAAND MEI



COCOS – VANILLE

PROBEER NU VOOR MAAR € 1,75

Green Health Center



Bootcamp Special

Woensdag 16 mei 2018 van 19.30 - 20.30

Locatie: Reeuwijkse Hout

*Verzamelen op de parkeerplaats bij het restaurant .

Green Health Center
SINCE 2006

WINNAARS MAART & APRIL

Winnaars gold- en silveractie maart en april
Monique van Zanten
John de Roos
Hans van den Brule
Brigitte van der Zwaan
Gefeliciteerd met jullie gewonnen sportbon!

GEWIJZIGDE OPENINGSTIJDEN MEI

*Donderdag 10 mei, Hemelvaartsdag, zijn wij open van 09.30 - 13.00 en hebben wij 10.00 RPM en Bodybalance en 11.00 Xcore.

*Zondag 20 mei, Eerste Pinksterdag, zijn wij gesloten.

*Maandag 21 mei, Tweede Pinksterdag, zijn wij open van 09.30 - 13.00 en hebben wij 09.30 Bootcamp, 10.30 RPM en Bodybalance en 11.30 Bodypump.



Instagram



Limoen, honing en munt ijs:

Ingrediënten

- 1 kopje limoensap (ca. 125 ml)
- 6 dunne plakjes limoen (zonder schil)
- 6 blaadjes verse munt
- 1 kopje mineraalwater (ca. 125 ml)
- Honing (zelf naar smaak toevoegen)

Zo maak je het

Pers de limoenen (of koop geperst limoensap) en houd één limoen apart. Snijd uit deze limoen zes dunne plakjes en verwijder hier de schil van. Vervolgens pak je de muntblaadjes en snijd je deze fijn. Voeg nu alle ingrediënten samen in een kom en roer deze goed door. Voeg naar smaak nog extra honing toe. Vul vervolgens de vormpjes en vries de ijsjes in de vriezer in. Smullen maar!

Tip: Heb je een blender of keukenmachine? Voeg dan alle ingrediënten samen en meng ze hier in. Zorg er wel voor dat je de plakjes limoen apart houdt. Deze zijn extra lekker als ze nog heel in het ijsje zitten. Wanneer je de blender of keukenmachine gebruikt hoef je de munt van tevoren niet te snijden. Deze wordt dan vanzelf fijngemalen.

Green Healthy Fest

donderdag 24 mei



Lessen voor iedereen, zowel binnen als buiten, inclusief massages en een leuke kracht- en voedingsclinic/demonstratie. Deze dag wordt omlijst door allerlei lekkere (gezonde) hapjes & smoothies. Vanaf 20:30 afgesloten met een hele toffe mystery act.

Fitness:

09:00 - 10:00 Special F30

Buiten:

18:30 ClubBattle/ Bootcamp

19:00 Step & Shape

19:30 BodyPump

20:00 Xcore/CXWORX

Greenstarzaal:

09:00 - 09:50 Fifty Fit

10:00 - 10:30 CXWORX

10:30 - 11:30 Meditatie Dianta

Spincity:

19:30 - 20:00 Hiit Cycle

20:00 - 20:30 Hiit Cycle

Fitness:

18:30 - 20:30 Clinic voeding, krachtsport, trainingsleer & powerlifting

20:30: Mystery act

Green Health Center

Green Health Center

SINCE 2006



Vacature: enthousiaste dance-instructor

Wij zijn op zoek naar een enthousiaste dance-instructor voor 1 uur in de week.

Ben je bekend met de fitnessbranche en heb je een afgeronde opleiding Allround Dance Instructor, of je ben je bereid deze opleiding te volgen, dan ben jij wellicht degene die wij zoeken.

Lijkt het je wat?

Neem dan contact met ons op, we vinden het leuk om de mogelijkheden met je te bespreken!

Stuur een email naar christa@greenhealthcenter.nl

BENELUXWEG 30 - BODEGRAVEN - TEL: 0172 - 652006 - WWW.GREENHEALTHCENTER.NL

Voordelen Silver & Gold card maand mei & juni:



Gratis op massagestoel
4x verloting bioscoopbon
voor 2 personen