

Beste Greeners,

De lente is begonnen en daarmee komen ook de voorjaars- en zomervakanties weer dichterbij. Maar hoe blijf je fit op reis? Het is een vraag die redelijk makkelijk te beantwoorden is, want wij hebben de tip voor je; maak gebruik van onze online workouts op ons Vimeo kanaal waar inmiddels 120 workouts op staan die je thuis en op vakantie kunt doen. Ook vind je workouts in onze besloten Facebook groep genaamd #Greenhealthcenter. Mocht je nog geen lid zijn dan kun je je alsnog aanmelden en zullen wij je toegang geven. De lessen zijn ook terug te kijken op Vimeo. Klik dan op de onderstaande link met het wachtwoord 'greenistop'.

<https://vimeo.com/showcase/6978418>

Check ook geregeld onze social media voor inspiratie. Zo kom je ook fit de vakantie door! Nog meer inspiratie? Je vindt het in dit magazine, veel leesplezier!



Groepsles van de maand; Outdoor Workout

Elke zondag om 11.00 geven wij de les Outdoor Workout. Zoals de naam al aangeeft is het een les die we buiten aanbieden en waarbij we het hele lichaam trainen. We werken op een vaste plek en gaan dus tussendoor niet lopen of rennen zoals bij onze bootcamplessen. Iedere week biedt Kim een andere workout aan met verschillende materialen, saai wordt het dus nooit. Doe jij een keertje mee op zondagochtend?

Aanzetten (push)meldingen via de app MyLogiFit

Zoals jullie waarschijnlijk weten gebruiken wij de app 'myLogiFit' om je aan- en af te kunnen melden voor groepslessen. We willen jullie vragen om (push)meldingen in deze app aan te zetten. Mocht er een keer een wijziging zijn in een groepsles, dan kunnen we jullie makkelijk op te hoogte brengen. Gebruik je de app nog niet? Download deze dan in je appstore en log in met je pasnummer als gebruikersnaam en je geboortedatum als wachtwoord. Vragen? Het Greenteam staat voor je klaar.

Voordelen Silver & Gold card maand maart & april



4x verloting bioscoopbon
voor 2 personen

SHAKE VAN DE MAAND APRIL



PERZIK MANGO

Probeer nu voor maar € 1,95




Gezond ijs

Dit heb je nodig:

- 6 diepgevroren bananen in plakjes
- 1 dl yoghurt
- 1 el honing
- snuf kaneel
- vers fruit naar keuze zoals aardbeien, mango, granaatappel of ananas

Bereiding:

Doe de bananenplakjes samen met de yoghurt, honing, kaneel en eventueel wat extra vers fruit in een blender en laat hem draaien tot er een romige massa ontstaat. En klaar ben je: home made & supergezond ijs!



Green Health Center



TRY OUT Pilates

**Maand april
dinsdag
21:00 - 22:00 uur**

Mis deze kans niet! We organiseren in de maand april 2024 een Try Out van een extra Pilates les van Jantien! En het leuke is dat jij zelf kan bepalen of het een blijvertje is of niet, als de les een maand lang voldoende deelnemers (minimaal 10) heeft dan blijft deze op het rooster.

Dus jij bepaalt, meld je zo snel mogelijk aan!

Openingstijden rondom de feestdagen

Vrijdag 29 maart, Goede Vrijdag, geopend van
08.00-20.00.

Zondag 31 maart, Eerste Paasdag, gesloten

Maandag 01 april, Tweede Paasdag, geopend van
08.30-13.30 met:

10.00 Pilates

10.00 Spinning

11.00 Booty (30 min)

11.00 Spinning

11.30 Core Strength (30 min)



Zaterdag 27 april, Koningsdag, gesloten