

Nieuwsbrief

Nieuw!! Wattage Spinning bikes

Per november bij Sportcentrum Nieuwkoop: gloednieuwe wattage spinningbikes van Life Fitness. De bekroonde IC7 is de meest geavanceerde indoor cycle die ooit is ontworpen.

De bikes zijn uitgerust met een magnetische weerstand waardoor er nog meer uit een training gehaald kan worden. Via een eigen WattRate display op de bike kan de sporter en de instructeur prestatiegegevens inzien. De instructeur kan via de display de sporters optimaal instrueren, motiveren en belonen tijdens de trainingen.

Het display licht op in een van vijf gekleurde zones, overeenkomstig het door WattRate gemeten vermogen of de hartslagfrequentie, zodat sporters onmiddellijk weten of ze hun inspanningen moeten opvoeren of juist verminderen.

We hebben er ontzettend zin in om met onze fanatieke en minder fanatieke fietsers en top instructeurs de lessen naar een hoger niveau te tillen.

Wilt u daar ook aan deelnemen?

Neem dan snel contact op met Sportcentrum Nieuwkoop voor een vrijblijvende proefles! Bel 0172-574499 en doe mee!

Schoonmaakdoekjes in plaats van papier!

Vanaf heden bieden wij schoonmaakdoekjes aan wanneer u de fitness- of cardioruimte betreedt. Wij hebben gekozen voor een duurzame oplossing in plaats van het papier. Het is de bedoeling dat u bij binnenkomst een schoon doekje pakt en daarmee de apparatuur na gebruik met de sprays schoonmaakt. U gebruikt één schoonmaakdoekje per persoon, per keer dat u komt sporten. Wij hopen hiermee het gebruik van het papier flink te kunnen verminderen en daardoor ook minder afval te produceren. U bent verplicht een doekje te gebruiken en apparatuur na gebruik schoon te maken. Bij de kleedkamers en uitgang zullen wasmanden staan om uw gebruikte doekje te deponeren zodat wij deze weer kunnen wassen. Gelieve niet de doekjes mee naar huis nemen.

Nieuwsbrief

MILON ME APP

Volg je trainingsgegevens en resultaten altijd en overal met Milon ME – de app voor iedereen die Milon circuittraining doet. Milon ME is je nieuwe trainingsplatform in de Milon studio of thuis.

Het activeren van Milon ME is heel eenvoudig: ga naar de AppStore (Apple) of naar GooglePlay (Android) en download de Milon ME-app door op het logo te klikken of door de QR code te scannen.

Open de App op je mobiele apparaat en voer jouw e-mailadres en wachtwoord in. En je bent klaar om te gaan! Ook is het mogelijk om de app op de fitness studio te activeren. Neem dan je telefoon mee en vraag één van de trainers om je te helpen.

KENMERKEN:

- Blijf geïnformeerd: bekijk je workout-plan en kijk hoe je de oefeningen erin correct uitvoert
- Volg je training: je prestaties op trainingsapparatuur voor Milon worden automatisch gedocumenteerd, je kunt alle andere oefeningen in je trainingsplan zelf bijhouden
- Analyseer jouw prestaties: bekijk gedetailleerde statistieken over jouw training en volg jouw voortgang
- Train op een evenwichtige manier: gebruik de beoordelingen van jouw spiergroepen om te controleren of er een evenwichtige verhouding is tussen de spieren die je traint
- Wordt gemotiveerd: vergelijk je trainingsprestaties met anderen in je leeftijdsgroep of in dezelfde sportschool.

Total Body Work-out van Bjorn op donderdag!

Op donderdag 12 november start Bjorn met een Total Body Work-out op donderdag ochtend! Deze les zal gegeven worden van 9:00 – 10:00 uur op de tennisbanen bij Sportcentrum Nieuwkoop. Een leuke afwisselende training waarin alle spiergroepen aan bod komen. Reserveer een plekje voor de les via ons reserveringssysteem.

Nieuwsbrief

Nieuw! BenFit voedingsadvies!

Ben jij het jojo effect ook zo zat? Al zoveel diëten geprobeerd? Dan hebben wij iets anders.

Het BenFit-programma geeft je een wekelijks voedingsadvies, inclusief boodschappenlijst, individueel afgestemd op jouw lichaam en situatie. Dat houdt in dat er wordt gekeken naar de energiebehoefte van je lichaam (op basis van jouw ruststofwisseling), naar de intensiteit van je werk én het aantal uren dat je sport. Daarnaast houdt het programma rekening met voorkeuren, eetpatronen en allergieën of intoleranties. Een uniek gezond voedingsadvies voor jou op maat gemaakt!

Het voedingsadvies van BenFit is gezond, gevarieerd, regelmatig en voldoende en gebaseerd op de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad. BenFit is geen dieet, bevat geen supplementen of maaltijd vervangende producten, maar het leert jou hoe je gezond eet. Een eetpatroon dat past bij jouw lichaam en dat je je leven lang vol kunt houden, doordat je lekker en verantwoord eet, maar zeker geen honger lijdt.

BenFit maakt gebruik van een app waarin je de week menu's krijgt. Deze menu's zijn gemakkelijk aan te passen en is heel gebruiksvriendelijk.

Denk je dat BenFit iets voor jou is of wil je wat meer informatie? Neem dan contact met ons op via: erik@sportcentrumnieuwkoop.nl

WORD FIT. BLIJF FIT.
BENFIT



**FITNESS
MILON CIRKEL
GROEPSLESSEN**



LEDEN ACTIE

**BRING
A FRIEND**



**BRENG IN DE MAAND NOVEMBER
EEN NIEUW LID AAN EN.....**

**KRIJG ALLEBEI EEN MAAND GRATIS
SPORTEN OF EEN HANDDOEK EN BIDON**

**IN COMBINATIE MET EEN ABONNEMENT
VAN MINIMAAL 12 MAANDEN**



Nieuwveenseweg 39a
2421LB Nieuwkoop
0172-574499
info@sportcentrumnieuwkoop.nl