



# Herfst Info

19 t/m 25 oktober

Van 19 oktober t/m 25 oktober is het Herfstvakantie.  
\* Wel is er een vakantie-rooster: bekijk de mogelijkheden.



→ Wilt u deze vakantie-INFO digitaal ontvangen; stuur dan een email met Naam en Sport.

## LET OP; 'VREEMDE TIJDEN'

Het is voor iedereen - om welke reden dan ook - een hele vreemde tijd.

Gelukkig zijn er nog een aantal zaken (zoals school/sporten/bewegen) die door mogen gaan. Helaas gaan een aantal activiteiten niet of in een andere vorm door; niet binnen verzamelen of koffie drinken - wel diploma-zwemmen/geen ouders - geen Vanentoernooi of Sinterklaastoernooi - geen Meedoe-les/kijkles en ook helaas geen Vrij-zwemmen en Fitness vrij-trainen op zondag  
Er is nu wel extra Vrij-zwemmen mogelijk op zaterdag 10.30 tot 12.00 uur.

→ Gezond blijven - FIT worden/blijven is een belangrijk goed.

Neem de komende tijd veel vrienden/kennissen mee om kennis te maken met onze sporten. Samen moeten we er doorheen en er het beste van maken zonder anderen tot last te zijn - neem je verantwoordelijkheid en blijf respectvol en op afstand (1,5m) & kom niet als je klachten hebt.

## VRIJ-ZWEMMEN

Het is bijna Herfstvakantie. Een mooie gelegenheid om een keer te gaan vrij-zwemmen. In ons zwembad in Ede-Rietkampen is het water lekker warm (30/31 graden) en het is overzichtelijk. Voor leden van de sportschool is vrij-zwemmen al mogelijk voor 2 euro.  
t/m 11 jaar moeten kinderen wel onder begeleiding van een ouder/verzorger komen.

## ZWEMLES VOOR KINDEREN MET KARAKTER

Bij de sportschool is er op maandag bij Juffrouw Lia een speciale groep voor kinderen met Karakter. Er zijn minder kinderen in het zwembad en de ouders/begeleiders doen ook mee.  
→ Ook belangstelling; schrijf je in & Geef het door aan vrienden en bekenden.

## DE GROTE CLUB ACTIE

### SPORTERS/STERS KUNNEN LOTEN VERKOPEN

In deze periode kunnen de sporters/sters loten verkopen voor de Grote Club Actie. Van ieder lot is 60cent voor de verkoper. Graag ontvangen wij de boekjes retour voor 18 oktober. Ga er op uit - lekker naar buiten - de deuren langs!

## → VERJAARDAGS FEESTJE: in het zwembad - op de mat - in de zaal

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

Natuurlijk is dat mogelijk; tijden en prijzen in overleg. Stuur een email of bel 06 27484587.

Wij zijn NU ook te vinden op; **Heb je iets leuks te melden - Geef het door.**



Sportschool Venendaal EDE



@sportschool.venendaal.ede

"Sportschool Venendaal"

Weerdestein 377

6714 CR Ede

0318 637537 / 0318 595007

"Sportschool Venendaal"

Laan der Ver. Naties 92

6716JE Ede

info@sportschool-venendaal.nl /

"Sportschool Venendaal"

Kerkstraat 21

6721VA Bennekom

www.sportschool-venendaal.nl

# LEDEN VOOR LEDEN

Maak ook iemand lid van de sportschool en ontvang ook zelf korting op je lesgeld.  
Maak 2 personen lid van de sportschool.....en de korting is nog groter.

## HATHA YOGA; zeker iets voor U

Bij de sportschool is er Yoga in Bennekom maandag 21.15 uur - Ede Rietkampen dinsdag 21.15 uur en donderdag 19.15 uur en Ede Weerdestein maandag 13.45 uur en woensdag 20.00 uur.

→ Misschien is Hatha Yoga wel iets voor U en uw vrienden.

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

Kom eens kennismaken: DOE EEN KEER MEE!

Makkelijke kleding - bijv trainingsbroek/vest & een 'Plate' (of slaapzak) meenemen.

## SCHRIJF IN: Tuimel Judo; in Bennekom & Ede



Er is op woensdag op 2 locaties van de sportschool Tuimel Judo mogelijk:

Aan de Weerdestein/Ede van 13.15 tot 14.00 uur en in Bennekom aan de Kerkstraat 21 van 15.30 tot 16.15 uur.

Tuimel Judo is voor jongens en meisjes van 3 en 4 jaar; hartstikke leuk - leerzaam en belangrijk.

Vanaf 5 jaar zijn er op vele dagen/tijden judo/karate-lessen.

→ stuur een mailtje voor meer informatie of inschrijven; [info@sportschool-venendaal.nl](mailto:info@sportschool-venendaal.nl)

## SPINNING VOOR IEDEREEN!!

Iedere week is er Spinning training in Ede Rietkampen. Een uitgebalanceerd trainingsprogramma. Zeer goed voor de conditie, vetverbranding en de fitheid.

Spinning op de dinsdagavond 19.00 uur.

Kom ook een keer meedoen!!! En neem vrienden/vriendinnen mee!!

## ZWEMLES-MOGELIJKHEDEN

Het traject tot het Zwemdiploma kan op diverse manieren worden afgelegd.

→ 1x per week zwemles en/of 2x per week

→ 45 minuten en/of 1½ uur zwemles.

De tarieven van de zwemlessen:	Voor jeugd	t/m diploma A	€ 645,00
		t/m diploma B	€ 795,00
		kinderen per 10 keer	€ 88,00
	"Zwemles voor kinderen met Karakter" (ouder+kind)		€ 176,00
		Voor vrouwen/volwassenen per 10 keer	€ 99,50

Het is ook mogelijk om Prive-zwemles af te spreken; voor volwassenen en voor kinderen.

"Sportschool Venendaal"

- "Sportschool Venendaal"

- "Sportschool Venendaal"

Weerdestein 377

Laan der Ver. Naties 92

Kerkstraat 21

6714 CR Ede

6716JE Ede

6721VA Bennekom

0318 637537 / 0318 595007

/ info@sportschool-venendaal.nl

/ www.sportschool-venendaal.nl

# ZELF FITNESS-TRAINEN TERWIJL UW ZOON / DOCHTER ZWEMT OF SPORT

Wat is handiger, dan zelf ook even te sporten (al is het maar een half uurtje) terwijl uw zoon/dochter bezig is met zijn/haar sport.

Met Vrij Trainen Fitness is "Sportschool Venendaal" de goedkoopste van Ede (vanaf €16,50 pm). Het is op bijna alle dagen mogelijk zelf lekker in de Fitness te trainen, terwijl er wordt gezwommen of getraind bij Karate - Fighting jitsu of Judo.

Naast Fitness hebben we ook Aikido - Judo - Body shape - Karate - Spinning - - Yoga - Aerobics - Jiu jitsu - Callanetics - Aquarobics etc voor u.

→Belangrijkste is; dat ook U in beweging komt!

## AIKIDO - FIGHTING JITSU - KARATE - JUDO & JIU JITSU

Met het Onbeperkt Sporten tarief kun je de hele week deze Budo-sporten beoefenen.

En daarnaast ook nog de Fitness in.

Er zijn natuurlijk ook andere combinatie's mogelijk met ONBEPERKT SPORTEN.



## ZWEMLES VOOR VROUWEN

Naast zwemles voor de kinderen vanaf 4½ jaar en Ouder&Kind zwemmen is er ook een zwemles groep voor vrouwen. Deze zwemlessen zijn op vrijdagavond en alleen voor vrouwen.

Ook belangstelling; schrijf je in & Geef het door aan vrienden en bekenden.

## EXTRA VRIJ-ZWEMMEN:

VOOR VROUWEN; redelijk Nieuw op de vrijdag van 18.00 tot 19.00 uur.

VOOR IEDEREEN; zaterdag 10.30 tot 12.00 uur

## ZWEMLES VOOR KINDEREN MET 'KARAKTER'

Bij de sportschool is er op maandag bij Juffrouw Lia een speciale groep voor kinderen met vele verschillende vormen van gedrag.

Er zijn minder kinderen in het zwembad en de ouders/begeleiders doen ook mee; 'samen in het water'.

→Ook belangstelling; schrijf je in & Geef het door aan vrienden en bekenden.

"Sportschool Venendaal"

Weerdestein 377

6714 CR Ede

0318 637537 / 0318 595007

"Sportschool Venendaal"

Laan der Ver. Naties 92

6716JE Ede

info@sportschool-venendaal.nl /

"Sportschool Venendaal"

Kerkstraat 21

6721VA Bennekom

www.sportschool-venendaal.nl

## ALGEMENE INFO

- \* 10 oktober: Diploma A en Diploma B zwemmen
- \* 12 t/m 17 oktober; Vriendinnen/Vrienden/Kennissen WEEK; KOM MEE TRAINEN/MEEDOEN
- \* 19 t/m 25 oktober; Herfstvakantie-rooster
- \* zaterdag 12 december: Diploma A en Diploma B zwemmen
- \* 14 t/m 19 december: DUO-WEEK: FITNESS-SPINNING-YOGA-AEROBICS-JIU JITSU-AQUA-JUDO ea  
→neem veel vrienden/vriendinnen mee naar de sportles/training/activiteit.
- \* 21 dec t/m 3 januari: Kerst / Oud&Nieuw vakantie-rooster.



## HERFST VAKANTIE ROOSTER 21 t/m 27 oktober

Alle leden - 14+ jaar - zijn welkom bij Fitness Vrij-trainen



EDE VELDUIZEN WEERDESTEIN 377	EDE-RIETKAMPEN LAAN DER VERENIGDE NATIES 92	BENNEKOM KERKSTRAAT 21
Maandag 09.00-11.00 Vrij-trainen Fitness	Maandag 19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS 19.00-20.00 VRIJ ZWEMMEN	Maandag 19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS
Dinsdag 19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS	Dinsdag 09.00-11.00 FITNESS Vrij-trainen 19.00-20.30 VRIJ ZWEMMEN 19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS	Dinsdag 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS
Woensdag 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS	Woensdag 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS 09.00-10.00 VRIJ ZWEMMEN  19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS 19.00-20.30 VRIJ ZWEMMEN	Woensdag 19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS
Donderdag 19.00-21.00 Vrij-trainen FITNESS	Donderdag 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS 09.00-10.00 VRIJ ZWEMMEN  13.30-14.30 VRIJ ZWEMMEN 13.30-15.00 Vrij-trainen FITNESS	Donderdag 09.00-11.00 FITNESS Vrij-trainen  19.00-21.00 FITNESS Vrij-trainen
Vrijdag 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS	Vrijdag 09.00-10.30 VRIJ ZWEMMEN 09.00-11.00 Vrij-trainen FITNESS	Vrijdag
Zaterdag GESLOTEN	Zaterdag GESLOTEN	Zaterdag GESLOTEN
Zondag GESLOTEN	Zondag GESLOTEN	Zondag GESLOTEN

## LIDMAATSCHAP:

→GEEF HET ONS DOOR: Persoonsgegevens kunnen wijzigen; Verhuizing of nieuw telefoonnummer & emailadres. Stuur even een mailtje met de nieuwe gegevens.

Het is belangrijk om te weten dat een lidmaatschap na de overeengekomen periode automatisch wordt omgezet. Als u per jaar of per half jaar betaalde; dan wordt dit een 3-maandelijkse betaling. Betaalt u per maand - dan zijn er geen veranderingen.

→Mocht u toch per half jaar of per jaar willen sporten/betalen, dan kunt u dit via email bij de administratie kenbaar maken.

## ..... ZONNEBANK!

→ GA EENS LEKKER ONDER DE ZONNEBANK! ..... Probeer de zomer(kleur) nog even vast te houden!

Lekker ontspannen en genieten van de zomerse warmte onder de zonnebank.

Staat in de Rietkampen-vestiging.

"Sportschool Venendaal"  
Weerdestein 377  
6714 CR Ede

- "Sportschool Venendaal"  
Laan der Ver. Naties 92  
6716JE Ede

- "Sportschool Venendaal"  
Kerkstraat 21  
6721VA Bennekom

0318 637537 / 0318 595007 / info@sportschool-venendaal.nl / www.sportschool-venendaal.nl