

Geacht VDO-lid,

Voor je ligt de laatste Nieuwsbrief van het seizoen 2010-2011. Met daarbij een nieuw overzicht van alle lessen voor het seizoen 2011-2012. Op 5 september a.s. gaan onze lessen weer van start. Wij hopen iedereen dan gezond en wel weer te mogen verwelkomen voor een nieuw sportief seizoen!

Het bestuur van VDO Sport wenst iedereen een prettige vakantie!

Beter Bewegen voor Senioren naar KNA-gebouw

De lessen Beter Bewegen voor Senioren worden in het komend seizoen gegeven in het KNA-gebouw in de Legmeer. Het KNA-gebouw ligt in Uithoorn meer centraal dan de Brede School waar de lessen het afgelopen jaar plaatsvonden. Op deze manier wil VDO Sport de lessen toegankelijk maken voor een grotere groep mensen. De lessen blijven plaatsvinden op dinsdagmiddag van 15.30 tot 16.30 uur.

Automatische incasso

VDO Sport streeft ernaar de contributie voor haar sportlessen zo laag mogelijk te houden. Ook voor het komend seizoen zal er daarom géén contributieverhoging plaatsvinden! Om dit mogelijk te maken moeten wij wel zorgen dat ook de kosten voor administratie en dergelijke zo laag mogelijk blijven! Daarom biedt VDO Sport, met ingang van het komend seizoen, haar leden de mogelijkheid om voortaan via een automatische incasso te betalen. Bij de factuur voor het seizoen 2011-2012 treft u dan ook een formulier aan waarop u kunt aangeven dat u ons toestemming verleent het verschuldigde lidmaatschap voortaan per automatische incasso te innen.

Afscheid bestuursleden

Een 3-tal bestuursleden zal met ingang van het komend seizoen hun functie neerleggen. Alhoewel er voldoende vervanging gevonden is, is er nog steeds behoefte aan 1 of 2 nieuwe bestuursleden! Vind je het leuk om meer betrokken te zijn bij de ontwikkeling en gang van zaken bij VDO Sport? Meld je aan! Het bestuur houdt zich onder andere bezig met het lesaanbod van VDO, de ledenadministratie, PR en communicatie, de website, financiële zaken en de planning van lessen en locaties in het nieuwe seizoen. Het bestuur van VDO Sport vergadert ongeveer eens per 6 weken, op donderdagavond. Benieuwd of dit iets voor je is? Stuur een mail naar info@vdosport.nl voor aanmelden en/of meer informatie.

Vakanties 2011-2012

Herfstvakantie	15 oktober t/m 23 oktober 2011
Kerstvakantie	24 december 2011 t/m 8 januari 2012
Voorjaarsvakantie	18 februari t/m 26 februari 2012
Meivakantie	28 april t/m 6 mei 2012
Zomervakantie	16 juli t/m 2 september 2012

In dit overzicht vind je het lesaanbod van VDO voor het seizoen 2011 – 2012. De lessen worden gegeven op 3 verschillende locaties in Uithoorn. Mocht je kennis willen maken met 1 van onderstaande uren dan ben je altijd welkom voor een gratis proefles! Het is ook mogelijk om je vaste lespakket uit te breiden met 1 of meerdere lessen per week. Prijs voor 1 lidmaatschap is €130,- per jaar, elke extra les kost € 95,-, voor 65+’ers is dit €120,- en €90,-.

Locatie BREDE SCHOOL (gymnastiekzaal)

Zumba

Maandag 19.30 - 20.30



Zumba is de nieuwe trend: een feestelijke, pittige dance workout op Zuid-Amerikaanse muziek waarbij je conditie met sprongen vooruit gaat en je tegelijkertijd al je spieren traint! Elke les besteden we natuurlijk ook een kwartiertje aandacht aan oefeningen voor buik, heupen, billen en benen waarna we afsluiten met een ontspannende cooling-down.

Pilates / Relaxercise

Maandag 20.30 - 21.30

Tijdens deze les wordt op een bewuste manier elke spier in het lichaam getraind. Het zorgt voor krachtige spieren en een correcte lichaamshouding. We sluiten elke les af met een ontspanningsoefening voor lichaam en geest!

Volleybal 55+

Dinsdag 16.30 - 17.30

Na een warming-up om de conditie op peil te houden, volgt een korte serie spierversterkende oefeningen. Daarna spelen we enkele partijtjes volleybal. Voor enthousiaste 55+’ers die van volleybal houden!

Zumba / Bodyshape / Pilates

Dinsdag 19.00 - 20.00

Dinsdag 20.00 - 21.00



Een afwisselende les die begint met een conditionele dance workout. Iedere workout is anders: van eenvoudige danscombinaties tot het trainen met dynabands of gewichtjes. Na een cooling down besteden we de laatste 35 minuten aan spierversterkende oefeningen met bodyshape en pilates.

Conditietraining / Volleybal

Dinsdag 21.00- 22.00

Na een korte warming-up en enkele stretches om het lichaam soepel en lenig te houden, doen we een korte serie spierversterkende oefeningen. Daarna wordt er zo’n 40 minuten gevolleybald!

Locatie MEERWIJK (gymnastiekzaal)

Bodyshape

Woensdag 19.00 - 20.00

Woensdag 20.00 - 21.00

Alle oefeningen worden op muziek gedaan. Bij de conditionele oefeningen wordt regelmatig een kleine choreografie toegepast, zodat de hersencellen ook getraind worden. De laatste 20 minuten van de les worden spierversterkende oefeningen gedaan.

Locatie LEGMEER (KNA-gebouw)

Bodyshape

Maandag 09.15 - 10.15

Alle oefeningen worden op muziek gedaan. Bij de conditionele oefeningen wordt regelmatig een kleine choreografie toegepast, zodat de hersencellen ook getraind worden. De laatste 20 minuten van de les worden spierversterkende oefeningen gedaan.

Power Yoga

Dinsdag 09.00 - 10.00

Dit is een meditatievorm in beweging. Het is een pittige workout met als resultaat krachtige spieren, een ontspannen geest, een goede doorbloeding en een flexibel, lenig en energiek lichaam.

Beter Bewegen voor Senioren 55+

Dinsdag 15.30 - 16.30

In deze lessen wordt gewerkt aan verbetering en behoud van conditie, spierkracht en lenigheid. Dit alles op een verantwoorde wijze, met oefeningen die speciaal geselecteerd en geschikt zijn voor senioren. Naast inspanning bieden deze lessen ook ontspanning. Voor iedereen die gezond en actief oud(er) wil worden!

Pilates

Donderdag 09.00 - 10.00

Tijdens deze les wordt op een bewuste manier elke spier in het lichaam getraind. Het zorgt voor krachtige spieren, een correcte houding en een ontspannen geest. Deze les bestaat uit verschillende verstevigende en ontspannende oefeningen op de grond.