

# NIEUW! AQUASPORT LESSEN BIJ DeMIX

PER 1 SEPTEMBER START DEMIX FITNESS & LEEFSTIJL MET HET AANBIEDEN VAN AQUASPORT LESSEN.

VOL TROTS KONDIGEN WIJ DEZE SAMENWERKING MET SPORT- EN EVENEMENTEN-COMPLEX MERWESTEIN AAN. DE LESSEN DIE WIJ TOEVOEGEN AAN ONS AANBOD ZIJN:

## AQUA LATIN

Tropische klanken en opspattend water. Deze les is eigenlijk een mini-vakantie als je het zo bekijkt. Je zou bijna vergeten dat er ook getraind moet worden! Zet je schrap voor een swingende dansles op Latijns-Amerikaanse muziek. Als jij fan bent van onze Zumba lessen "op het droge", is dit de les voor jou! Het voordeel van Aqua Latin is dat je door het water je gewrichten veel minder belast, en de kans op blessures een stuk kleiner is. Aqua Latin is geschikt voor iedereen!

## AQUA SHAPE

De alom bekende Bodyshape lessen gaan te water! We gebruiken verschillende materialen voor de oefeningen, zoals waterdumbbells, flexibeams, buizen en ballen. Wil jij een complete workout waarin spierversterkende oefeningen centraal staan, maar wil je ook je uithoudingsvermogen op de proef stellen? Dan is Aqua Shape iets voor jou!

## AQUA BOOTCAMP

We kennen allemaal de Out-

door Bootcamp lessen. Je ziet ze op straat, in het park en in de parkeergarages; "bootcampers" zijn overal, en nu ook in het water! Intensieve oefeningen in het water, gecombineerd met oefeningen met eigen lichaamsgewicht (zoals push-ups) op het droge. De leukste manier om hard te werken aan een betere conditie.

## GRATIS IN JE LIDMAATSCHAP

Je leest het goed. De aquasport lessen zijn gratis wanneer je een Premium lidmaatschap hebt! Dit betekent dat je onbeperkt gebruik kunt maken van alle Aquasport lessen die bij DeMIX op het rooster staan. Het Premium lidmaatschap is nog nooit zo compleet en veelzijdig geweest! Je hebt al een onbeperkt Premium lidmaatschap vanaf €30,95 per maand.

## BEKENDE GEZICHTEN

Ben je bekend met de groepslessen in DeMIX, dan zul je wat bekende gezichten voor de Aquasport lessen zien. Shara, Charissa, Irene en Bea zullen het team van Merwestein aanvullen. Natasja en Pascale (Merwestein) zullen ook nauw betrokken blijven bij de Aquasport lessen.

## LANCERING AQUASPORT LESSEN

We laten de lancering van deze nieuwe lessen natuurlijk niet onge-



merkt voorbij gaan.

Op 29 augustus starten we het nieuwe "Aquaseizoen" met een Aquasport Pool Party.

We presenteren een verkorte versie van de verschillende lessen zodat je kennis kunt maken met de nieuwe lessen en instructeurs.

Reserveer een plekje bij de receptie of via [roxanne@demix.nl](mailto:roxanne@demix.nl)

★ Om deel te nemen aan de Aquasport lessen dien je minimaal in het bezit te zijn van zwemdiploma A.

ROOSTERS EN MEER INFO VOOR DE LESTUDEN EN AANVULLENDE INFORMATIE VERWIJZEN WE JE NAAR [WWW.DEMIX.NL](http://WWW.DEMIX.NL)

## VERBOUW UPDATE

DE EERSTE RONDE ZIT EROP! OP NAAR DE VOLGENDE: DE NIEUWE VLOER! OOK DEZE VERANDERING HEBBEN WE INGEPLAND IN DRIE FASES OM DE OVERLAST TE BEPERKEN.

OP ZONDAG 25 JUNI STARTEN WE MET HET LEEGMAKEN VAN FASE 1, DIT IS HET FITPLAN GEDEELTE. De Fitplan toestellen krijgen tijdelijk een andere plek, maar blijven wel in gebruik. Tijdens fase 1 is Fitplan alleen

bereikbaar via het voorste trappenhuis (bij de receptie).

OP MAANDAG 3 JULI STARTEN WE MET FASE 2. Dit zal het middelste gedeelte van de Premium fitnessruimte beslaan. Dit

is voor ons het meest lastige gedeelte, omdat er veel apparatuur in het middelste gedeelte staat. Ook hier zullen we weer zoveel mogelijk apparaten tijdelijk op een andere plek zetten, en in gebruik laten. Het kan echter zo zijn dat tijdens deze week een paar apparaten niet bereikbaar zijn. We doen ons best om dit zo veel mogelijk te beperken.

WE STARTEN MET FASE 3 OP MAANDAG 10 JULI. We streven ernaar om het weekend van 15

en 16 juli alle apparaten weer op hun plek te hebben staan.

BELANGRIJK: TIJDENS FASE 1 EN 2 ZIJN DE SPINNINGZAAL EN ZAAL 2 ALLEEN BEREIKBAAR VIA HET ACHTERSTE TRAPPENHUIS (VIA DE KELDER). WE HOUDEN JE OP DE HOOGTE D.M.V. DE POSTERS IN DE CLUB.

## OPENINGSTIJDEN ZOMERVAKANTIE

Nu het kwik weer stijgt en de zon langer schijnt merken wij dat er op zaterdag en zondag tussen 16.00 en 18.00 zo weinig leden gebruik maken van onze faciliteiten dat wij hebben besloten om deze zomer vanaf 1 juli tot en met 31 augustus de openingstijden aan te passen. De club sluit in het weekend om 16.00 i.p.v. 18.00, de overige tijden blijven ongewijzigd.

### ZOMERROOSTERS

van 1 juli tot en met 31 augustus hanteren wij een zomerrooster voor alle groepslessen, budolessen en Fitplan lessen.

Deze roosters staan op demix.nl en liggen voor je klaar bij de receptie.

## NIEUW ASSORTIMENT SPORTDRANK EN EIWITSHAKES

### SPORTDRANK

De ISO Drinx zijn vergelijkbaar met de vertrouwde Aquarius, maar bevatten minder suiker, komen in een grotere fles (750ml) en bevatten palatinose.

Palati-watzegje? Palatinose is een gepatenteerde koolhydraat met geleidelijke afgifte van energie voor een langere periode. Grote voordeel daarvan is dat er geen grote pieken en schommelingen zullen zijn van het bloedsuiker gehalte. Hierdoor heb je een langere periode profijt van een energie toevoer.



Iso Drink is verkrijgbaar in 4 lekkere verfrissende smaken: Orange, Lemon, Cool en Mix Berry.

### EIWITSHAKES

Naast onze standaard eiwitshake smaken (aardbei, kokos, banaan, vanille en chocola) hebben wij de "100% Whey" in de smaken Raspberry en Cookies & Cream toegevoegd aan het assortiment.

100% Whey Protein bestaat uit 3 soorten wei eiwitten. Deze zijn tijdens de productie meerdere malen intensief gefilterd. Hierdoor zijn de eiwitten zeer zuiver en worden deze snel opgenomen door het lichaam.



## ZONNEBANK ANALYSE

DeMIX HOUDT ZICH AAN DE EUROPESE REGELGEVING OMTRENT HET GEBRUIK VAN DE ZONNEBANK.

Dit betekent dat het verboden is gebruik te maken van de zonnebank wanneer je jonger dan 18 jaar bent. Voor het eerste gebruik van de zonnebank in DeMIX vul je eenmalig een huidanalyseformulier in.

Heb je al eerder gebruik gemaakt van de zonnebank in DeMIX maar nog geen analyse formulier ingevuld, dan kan het zijn dat we je hierom vragen voordat je de volgende keer bij ons komt zonnen.

## DEMIX ZWEMT VOOR STICHTING ALS

OP 2 SEPTEMBER ZWEMMEN ER EEN AANTAL LEDEN EN DE DIRECTEUR VAN DEMIX, BEN VAN GELDER, MEE IN IJSSELSTEIN VOOR HET GOEDE DOEL: STICHTING ALS.

Ter nagedachtenis van DeMIX-lid, instructeur, collega en vriend Bart van Rijn doneert DeMIX €1000. Jij kunt ook helpen om zoveel mogelijk geld in te zamelen voor meer onderzoek naar deze verschrikkelijke ziekte. Doneer aan een van de deelnemers (DeMIX lid of geen lid, doet er uiteraard niet toe!). DeMIX leden die meedoen zijn:

**ROB SPUIJ, JOCHEM REINTJES EN JOB AGTERBERG**

Doe jij ook mee? Laat het ons weten!

Wil jij meezwemmen maar ben je nog niet ingeschreven, inschrijven kan nog op [www.ijselstein.alocalswim.nl](http://www.ijselstein.alocalswim.nl)



### VETVERBRANDING

Een verfrissende drank met L-carnitine en een toevoeging van taurine en cafeïne. Deze combinatie geeft je niet alleen een flinke dosis nieuwe energie maar stimuleert ook nog eens de vetverbranding terwijl je je vochttekort aanvult. Carnitine Activity Drink is gezoet met sucralose, dit smaakt als suiker, maar heeft geen calorische waarde. De dranken zonder cafeïne bevatten tevens vitamine B3 ter ondersteuning van de werking van taurine.



We hebben 9 verschillende smaken in ons assortiment, zowel mét als zonder cafeïne.