

NIEUWSBRIEF

AUGUSTUS 2025



PROJECT **NEW ME**



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

NIEUW **LESROOSTER**

Vanaf 1 september gaat ons vernieuwde lesrooster van start en dat betekent meer mogelijkheden om te trainen, op tijden die bij jou passen.

UITBREIDING LESROOSTER

NIEUWE LESSEN

START 12 WEKEN TRAJECT

EVENTS

KORTING

**LE STRONGER
TOGETHER**

Elke ochtend kun je meedoen aan Train With The Coach (TWTC), CrossFit, Project PWR, FitMom, Project RACE en is er ruimte voor Vrij Trainen. Zo start je de dag altijd met een boost energie en de juiste focus.

Ook in de namiddag en avond hebben we het rooster flink uitgebreid met extra lessen en trainingsmomenten, zodat je jouw favoriete workout nooit hoeft te missen – of je nu vroeg uit de veren bent of liever later op de dag sport.

Bekijk het volledige rooster in deze nieuwsbrief of in onze app en meld je direct aan om jouw plek te reserveren. Zo ben je verzekerd van deelname aan de lessen die jij het leukst vindt!

PROJECT *FITMOM*



PROJECT FITMOM

Deze groepsles is speciaal ontwikkeld voor zwangere vrouwen en moeders met kinderen tot 2 jaar.

Het is een functioneel trainingsprogramma op basis van CrossFit-principes, afgestemd op jouw veranderende lichaam, energie en levensfase.

Bij ons train je veilig, verantwoord én uitdagend – samen met andere vrouwen die precies weten waar je doorheen gaat.



UITDAGING

Geen standaard 'mamafit' les, maar echte training voor (aanstaande) moeders



VEILIGHEID

Training voorbereidt voor alle niveau's en stadia van zwangerschap



COMMUNITY

De groepen bestaan uit gelijkgestemden Zwanger & post partum



KENNIS & ERVARING

Geschoolde professionele trainers met ervaring

NIEUWE NAAM



PROJECT **PWR**

PROJECT PWR

(voorheen Krachtraining)

is een energieke groepsles gericht op krachttraining.

Onder begeleiding van een trainer werk je met gewichten, en barbells aan spierkracht, uithoudingsvermogen en een sterke houding.

Door de combinatie van functionele oefeningen en motiverende groepssfeer haal je het maximale uit jezelf, ongeacht je niveau.

PROJECT RACE (voorheen Hyrox)

Dit is een gerichte groepsles ter voorbereiding op Hyrox, Gymrace en vergelijkbare fitnessraces.

In de les werk je aan intervalconditie, functionele kracht en event-specifieke onderdelen (bijv. sled pushes, farmer's carries, rennen met gewicht en burpees), inclusief techniek- en strategieoefeningen.

Geschikt voor alle niveaus — zowel voor wie zich concreet op een wedstrijd wil voorbereiden als voor iedereen die gewoon zijn uithoudingsvermogen, snelheid en mentale weerbaarheid wil verbeteren.

Train in groepsverband met progressies en simulaties zodat je sterker, sneller en zelfverzekerder aan de start verschijnt.

PROJECT **RACE**



NIEUWE *LESSEN*



TWTC

TRAIN WITH THE COACH

Dit is een unieke 'groepsles' waarbij de coach zelf meedoet met de training.

De les wordt vooraf door de coach samengesteld, maar tijdens de training staat iedereen – inclusief de coach – samen te werken en te zweten.

Geen instructie van de zijlijn, maar samen knallen als één team.

CROSSFIT

CrossFit is een intensieve en veelzijdige trainingsvorm waarbij gewichtheffen, gymnastiek en conditietraining worden gecombineerd tot een complete workout.

Je werkt met functionele bewegingen op hoge intensiteit om kracht, uithoudingsvermogen en coördinatie te verbeteren.

Geen nieuwe les in ons lesrooster, maar we lichten deze graag even uit omdat het één van onze populairste en meest effectieve trainingsvormen is voor alle niveaus.



CROSSFIT

CROSSFIT SPECIAL



GYMNASTICS

CROSSFIT GYMNASTICS

Gymnastics is een uitdagende groepsles waarin je werkt aan lichaamscontrole, kracht en flexibiliteit door middel van gymnastische oefeningen.

Denk aan pull-ups, handstanden, muscle-ups en andere bewegingen waarbij je eigen lichaamsgewicht centraal staat.

De les helpt je techniek te verbeteren, spierkracht op te bouwen en coördinatie te vergroten.

Geschikt voor alle niveaus, met aanpassingen om je stap voor stap sterker en vaardiger te maken.

WEIGHTLIFTING

Weightlifting is een gespecialiseerde groepsles waarin de nadruk ligt op het aanleren en verbeteren van de Olympische gewichthefttechnieken, zoals de snatch en clean & jerk.

Tijdens de les leer je de juiste techniek, timing en explosieve kracht die nodig zijn om deze complexe bewegingen veilig en efficiënt uit te voeren.

Door de combinatie van technische instructie en gerichte krachttraining ontwikkel je niet alleen je gewichtheffen, maar ook je algehele atletisch vermogen, wat je voordelen biedt in alle CrossFit-workouts en andere sporten.

De coach begeleidt je persoonlijk om de juiste vorm te behouden en je optimaal te laten presteren.



WEIGHTLIFTING

EIGEN TIJD



VRIJ TRAINEN

VRIJ TRAINEN

Vrij Trainen Fitness geeft je de vrijheid om je eigen training samen te stellen, helemaal afgestemd op jouw doelen. Of je nu focust op krachttraining, CrossFit-elementen of een combinatie daarvan, je bepaalt zelf wat je doet en wanneer.

Je maakt gebruik van de beschikbare materialen en apparatuur, met eventueel advies van een coach wanneer je dat wilt.

Ideaal voor wie graag zelfstandig werkt, maar toch in een sportieve omgeving wil trainen.

LINCHBREAK WOD

Lunchbreak WOD is een efficiënte en energieke groepsles van 30 minuten, perfect om in je lunchpauze te volgen.

Je traint op hoge intensiteit met een mix van kracht-, cardio- en functionele oefeningen, zodat je in korte tijd een complete workout krijgt.

De les is zo opgebouwd dat je snel kunt starten, alles uit je training haalt en daarna weer fris verder kunt met je dag.

Dankzij de aanwezige douchefaciliteiten kun je direct na de workout opfrissen en weer door. Ideaal voor iedereen die fit wil blijven, maar weinig tijd heeft.



LUNCHBREAK WOD

LESROOSTER

GROEPSLESROOSTER

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
• 8:00 TWTC • 9:00 CF / PWR • 10:00 FITMOM • 12:00 LUNCHBREAK • 17:15 CF • 19:00 PWR / FITMOM • 20:00 CF / RACE	• 8:00 TWTC • 9:00 CF • 10:00 PWR • 12:00 LUNCHBREAK • 17:15 CF • 19:00 PWR • 20:00 CF / RACE	• 8:00 TWTC • 9:00 CF • 10:00 PWR • 11:00 FITMOM • 12:00 LUNCHBREAK • 17:15 CF • 19:00 PWR / CF • 20:00 CF GYM / RACE	• 8:00 TWTC • 9:00 CF • 10:00 PWR • 12:00 LUNCHBREAK • 17:15 CF • 19:00 RACE / CF • 20:00 PWR	• 8:00 TWTC • 9:00 CF / PWR • 10:00 FITMOM • 12:00 LUNCHBREAK • 16:30 CF
		ZATERDAG	ZONDAG	
		• 9:00 CF / RACE • 10:00 TWTC / PWR	• 9:00 PWR • 10:00 TWTC	

TOELICHTING GROEPSLESROOSTER

Vanaf 1 september gaat het nieuwe rooster van start, met een breed aanbod aan workouts op verschillende momenten van de dag.

Halverwege september starten we bovendien met de FitMom, speciaal ontwikkeld voor (aanstaande) moeders die fit en sterk willen blijven.

Omdat we het rooster continu optimaliseren, kunnen er nog wijzigingen plaatsvinden. Houd daarom de app en onze communicatiekanalen in de gaten voor de meest actuele informatie.

UPCOMING *EVENTS*

12 WEKEN TRAJECT

Zie jij het trainen in een groep **nog** niet zo zitten, kies je liever voor een pakket waar je individueel aan de slag gaat.



In deze 12 weken werk je niet alleen aan je fitheid, maar vooral aan een duurzame levensstijl die écht bij je past. We focussen op training en gezonde voeding, maar juist ook op hoe je omgaat met alcohol, etentjes en feestjes. Zo leer je balans vinden, zodat je je doelen bereikt zonder sociale momenten op te hoeven geven.



PERSONAL TRAINING
1 op 1 begeleiding van professionele trainers met ervaring



VOEDINGSBEGELEIDING
Een duurzaam voedingspatroon dat niet alleen bij jou past, maar ook eenvoudig toepasbaar is voor het hele gezin.



COMMUNITY
Binnen onze deuren creëren wij een ontspannen sfeer waar iedereen welkom is.



RESULTAAT
Alle handvaten zijn aanwezig voor resultaat, de deur staat voor je open. Kom jij langs voor een vrijblijvende intake?



Een groot aantal zorgverzekeraars vergoedt vanuit de aanvullende zorgverzekering.



EVENTS

12 WEKEN TRAJECT

Geef je op vòòr 31 augustus en start in september aan jouw Project New Me!

Neem gerust contact met ons op voor meer informatie en/of aanmelding

FISH POTATO RUN

Op 13 september wordt de FPR 2025 gehouden.

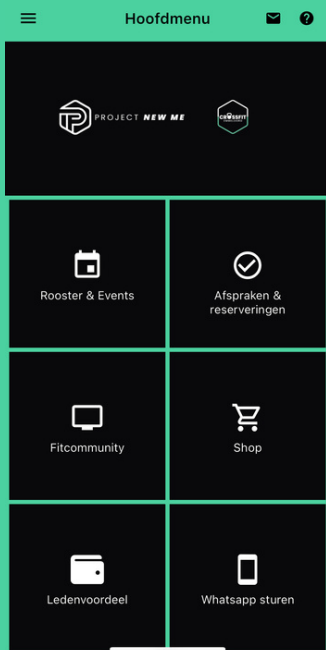
Meld je aan op de website van de FPR en sluit je aan bij de Project New Me groep.

THE NATIONALS

The Nationals CrossFit 2025-2026 is een landelijke competitie waarin je meerdere uitdagende workouts uitvoert om punten te scoren en jezelf te meten met atleten uit heel Nederland. Elke ronde bevat gevarieerde WOD's die kracht, conditie en skills op de proef stellen, met mogelijkheden voor alle niveaus.

Je kunt je **officieel** aanmelden via de website van The Nationals om mee te doen aan de ranglijsten, of gewoon meedoen zonder officiële inschrijving om jezelf te testen en plezier te hebben. Het is dé kans om doelen te stellen, progressie te meten en samen met je boxgenoten alles te geven. Doe mee en ervaar de uitdaging én de sfeer van competitie!

KORTING *IN APP*



Jouw voordelen als lid gaan verder dan alleen sporten!

In onze app is een nieuwe optie geïntroduceerd '**Lidenvoordeel**'.

Klik op de knop en volg onderstaande instructie en profiteer van de kortingen!

Als lid van onze sportschool krijg je exclusieve toegang tot korting op producten en diensten die bijdragen aan jouw gezondheid, ontspanning en lifestyle. Denk aan:

- Gezonde voeding, supplementen en sportkleding
- Massages & wellness
- Beauty & verzorging
- Leuke uitjes & vakantievoordeel

Aan de slag in 3 simpele stappen

Stap 1: Maak een account aan

- Klik op de tegel in je fitness app
- Maak een account aan via 'meld u hier aan'

Gebruik je unieke sportschoolcode: **rzakm07nund4**

Je ontvangt een mail om je account te bevestigen, klik op de knop 'click here' (Let op: deze mail kan in de spam terecht komen)

Vul je gegevens in en klik op 'register'

Nadat je op register hebt geklikt kan je inloggen via: <https://app.holivy.nl/login>

Stap 2: Ontdek jouw voordelen

- Log in op je account
- Klik op 'Marktplaats'
- Bekijk alle kortingen per categorie

Stap 3: Profiteer direct

- Klik op een aanbieding
- Volg de instructies
- Geniet van jouw voordeel & blijf lekker in beweging!

Extra tip:

Bekijk het platform regelmatig, want er komen steeds nieuwe deals bij.