

WIJ GAAN VERBOUWEN

Groot nieuws! Vanaf 1 februari kun je in je club ook **groepslessen** volgen! De grootste werkzaamheden starten al op 12 dec. Van 12 tot 28 december is je club gesloten, maar [op vertoon van je lidkaart kan je dan bij Marfac Gym te Herentals](#) (Vossenbergh 44) gratis trainen. (tel : 014/21.96.38.) openingsuren : ma-din-woe-don-vrijdag 09.00- 22 h, zat en zondag open van 10 tot 13 uur.

Heel je club wordt vernieuwd, er komt een extra verdieping, nieuwe en grotere kleedkamers, douches en toiletten, een verluchting en verwarmingsinstallatie die in heel het centrum geen wens open laat, een super-de-luxe groepslessenzaal met verende ondergrond om je gewrichten te ontlasten, een sublieme geluids en lichtinstallatie voor optimaal genot en tevens motivatie op moeilijke momenten. En, uniek in België: visuele ondersteuning via reuze LCD schermen!

Vanaf nu kun je dus constant kiezen uit een gevarieerd aanbod aan groepslessen en afwisselen zoveel je wil tussen groepsles, cardio en fitness. Het bereiken en behouden van je doelstellingen kan dus nooit meer eentonig worden. Voordeel van de groepsles: de muziek, de groepsdynamiek en de instructeur motiveren je steeds weer opnieuw.

Wij hebben gekozen voor de Les Mills programma's, omdat we **topkwaliteit** willen en **snel resultaat voor iedereen**. We starten met Body Pump (fitness op muziek en met supermotiverende muziek) en RPM (Indoor Cycling : 's werelds beste caloriekiller en de snelste manier om in topvorm te komen!). Zumba staat natuurlijk ook op het programma. Daarna komen er, afhankelijk van de vraag nog meer programma's en uren. Alle lessen zijn voor iedereen toegankelijk. We zullen om de paar dagen nieuwe foto's op de site plaatsen zodat jullie de veranderingswerken kunnen volgen tot 28 december 2009.

Het Time Release Team

