



SpecialSports schrijft 5000^e lid in

Veel fitnesscentra verkeren momenteel in zwaar weer. Er is vooral een ledendaling waar te nemen en steeds meer centra moeten de deuren sluiten of worden overgenomen.



Ook met **SpecialSports** ging het in de eerste maanden van 2010, zoals u wellicht heeft gehoord en gemerkt, niet goed. Vanaf de tweede helft vorig jaar zijn er goede stappen voorwaarts gemaakt en er is zelfs een ledengroei gerealiseerd. Deze koers en het succes geeft vertrouwen voor de toekomst. Er is weer ruimte om te investeren. De kleedkamers zullen deze zomer worden verbouwd en voorzien van nieuwe lockers en tevens staat een herinrichting van de voormalige winkel tegenover de receptie op de planning. Het informatieteam, de ledenadministratie en een intakeruimte voor onder andere Power Slim, zullen hier worden gehuisvest.

Inhoudsopgave



Afslanken met Power Slim

Iedereen wil gezond, fit en ontspannen zijn. Maar hoe gaat u de strijd tegen overgewicht aan als u niet iedere dag gezond eet of sport?



Openingstijden feestdagen

SpecialSports staat 360 dagen per jaar tot uw beschikking. Tijdens een aantal feestdagen sluiten we echter onze deuren.



Zwemmen

Zin om te snorkelen of te zwemmen? SpecialSports biedt kwalitatief zeer goede zwemlessen aan. Tijd om het zwemdiploma A,B of C te halen!



Lazy Sunday in de Special Lounge Club

Zondag 24 april (eerste Paasdag) maken we er een extra feestelijke Lazy Sunday van door middel van een jazzfestival met onder meer Hans Dulfer.



(Oosterse) Sporten

Tennis, Run, Outdoor Bootcamp, Judo, Karate Kids en een heuse Vital Skills Budo Experience. De komende tijd wordt er gesport!

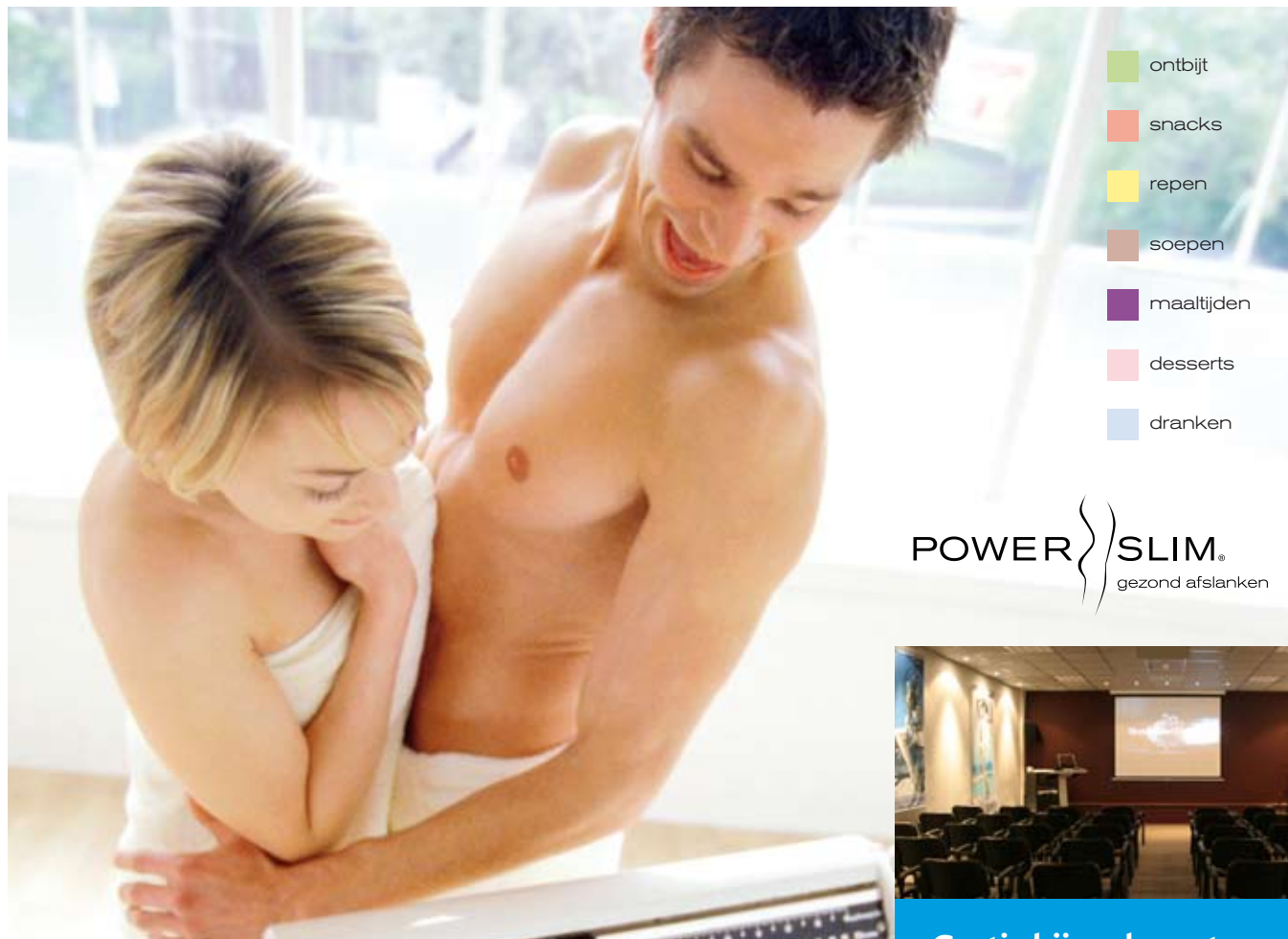


Contact met SpecialSports

Heeft u vragen, opmerkingen of suggesties? Alle onze medewerkers staan u graag te woord.

Gezond en verantwoord afslanken bij SpecialSports met Power Slim

SpecialSports gaat de strijd tegen overgewicht aan! Bij ons kunt u terecht voor het volgen van een eiwitdieet onder professionele begeleiding. Maak kennis met Power Slim.



Gratis bijeenkomst

U kunt zich vrijblijvend opgeven voor een informatieve bijeenkomst. Deze vindt plaats op **dinsdag 19 april** van 20.00 tot 21.30 uur.

Heeft u ook interesse? Schrijf u dan in via de receptie van SpecialSports door te bellen naar 020 - 347 17 17.

Met het wetenschappelijk bewezen **Power Slim® afslankconcept** is het streefgewicht voor iedereen haalbaar. Het eiwitdieet is op dit moment razend populair. Het verbrandt gericht vet en geen spiermassa. Het is een eenvoudig vol te houden afslankprogramma zonder hongergevoel én minstens zo belangrijk: zonder jojo-effect. De consumentenbond heeft het eiwitdieet als beste afslankconcept getest. Ook bekende Nederlanders volgden met succes een eiwitdieet. Voorbeelden zijn Erika Terpstra, Annemarie Jorritsma, Willeke Alberti, Herman den Blijker en Marco Bakker. Lekker eten en toch afvallen met een geweldig resultaat. Dat is het Power Slim® afslankconcept. Samen met een voedingscoach van SpecialSports werkt u aan het realiseren van uw ideale gewicht.

Afslanken zonder jojo-effect

Power Slim® betekent niet minder, maar anders gaan eten. Door het weglaten van

koolhydraten en vetten uit de voeding is het lichaam aangewezen op de vetreserve. Door de hoge inname van eiwitten blijft de spiermassa behouden. Dit zorgt ervoor dat de stofwisseling hoog blijft en voorkomt het bekende jojo-effect. In combinatie met de persoonlijke begeleiding van SpecialSports geeft dit een gegarandeerd en blijvend resultaat.



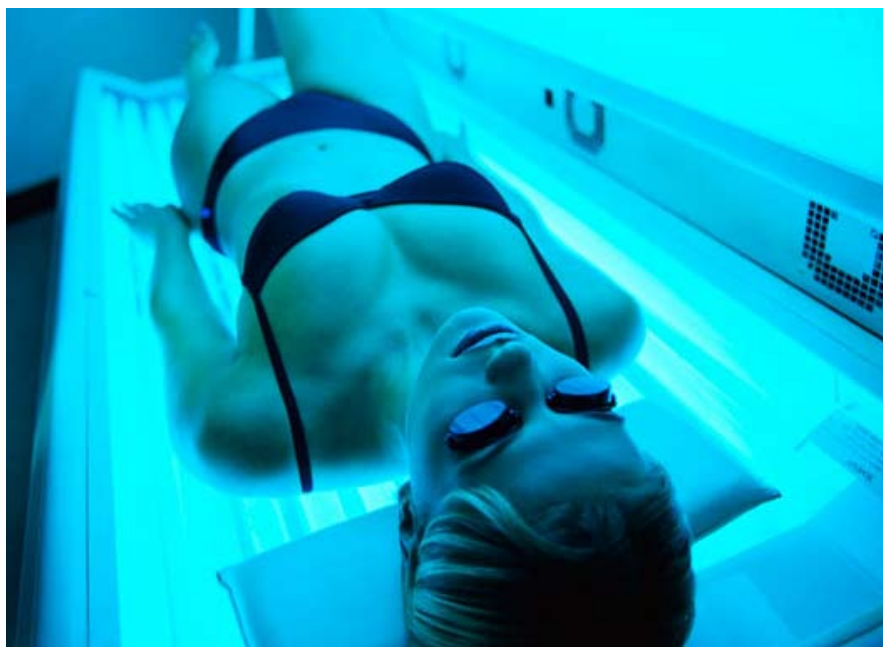
Openingstijden tijdens de feestdagen

SpecialSports is 360 dagen per jaar geopend. Tijdens een aantal feestdagen sluiten we echter onze deuren.

Datum	Feestdag	We zijn...	Opmerkingen
Zondag 24 april	Eerste paasdag	Gesloten	
Maandag 25 april	Tweede paasdag	Open	Open van 10:00 - 18:00 uur. Alle groepslessen vervallen. De crèche is open van 10:00 - 13:00 uur. Er is geen kinderinstituif.
Zaterdag 30 april	Koninginnedag	Gesloten	
Maandag 25 april t/m zondag 8 mei	Meivakantie	Open	Gedurende deze periode is er geen zwemles. Het is wel mogelijk privézwemles te nemen. Het rooster ligt bij de receptie.
Zaterdag 30 april t/m zondag 8 mei	Meivakantie	Open	Gedurende deze periode vervallen de kinderlessen. Wel is er kinderinstituif op zondag 1 en woensdag 4 mei. Tijdens het Budo-weekend zijn er diverse activiteiten voor kinderen.
Donderdag 2 juni	Hemelvaartsdag	Open	Open van 10:00 - 18:00 uur. Alle groepslessen vervallen. De crèche is open van 10:00 - 13:00 uur.
Zondag 12 juni	Eerste pinksterdag	Gesloten	
Maandag 13 juni	Tweede pinksterdag	Open	Open van 10:00 - 18:00 uur. Alle groepslessen vervallen. De crèche is open van 10:00 - 13:00 uur.

De reguliere openingstijden zijn **maandag t/m vrijdag** van 07:00 - 23:00 uur en **zaterdag en zondag** van 08:30 - 20:00 uur.

Onder de zonnebank



Ontspannen en een tintje krijgen onder de zonnebank; u betaalt voor een zonnebankkaart € 35,- en ontvangt een zongtegoed van € 42,50. Kaarten zijn verkrijgbaar aan de receptie, maar uiteraard kunt u ook met munt- en papiergeld betalen.

Handig om te weten

- De zonnebank is zowel door leden als niet-leden te gebruiken
- UV-brillettjes en zonproducten zijn tegen scherpe prijzen verkrijgbaar in de auto-maat

Social media

SpecialSports is sinds een aantal maanden actief op Facebook. Volgt u ons ook? Dan bent u altijd op de hoogte van de laatste ontwikkelingen in ons sportcentrum!

U vindt ons op **Hyves** en **Facebook** door te zoeken op **SpecialSports**. Ons twitteradres is [@specialsports](https://twitter.com/specialsports).



Halen die diploma's!



SpecialSports biedt kwalitatief zeer goede zwemlessen aan. Wij bieden de mogelijkheid de zwemdiploma's A, B en C te halen. Er wordt in kleine groepjes gezwommen en bij voldoende aanmelding starten we met nieuwe groepen.

Snorkelcursus

In de eerste week van de zomervakantie, maandag 25 juli tot en met vrijdag 29 juli, organiseren wij in het zwembad een snorkelcursus van 16:30 tot 18:00 uur. Minimaal vereiste is het B-diploma. De kosten bedragen € 150,- exclusief de snorkelset, deze dient men zelf mee te nemen.

A-diploma in de zomervakantie

In de zomervakantie starten we wederom met een spoedcursus van 2 weken om het diploma A te behalen. Er wordt gezwommen van maandag tot en met vrijdag, van 13:30 tot 17:00 uur. Kinderen kunnen deelnemen vanaf de leeftijd 5 jaar. De kosten bedragen € 750,-.

A-diploma in september

In september starten we een spoedcursus op de zaterdag. Gedurende 12 zaterdagen kunnen kinderen vanaf 5 jaar het diploma A behalen, de kosten bedragen € 750,-. Voor meer informatie kunt u een mail sturen naar zwemmen@specialsports.nl.

Wist u dat...

- ...de lockers 's avonds worden vrijgegeven? De inhoud wordt bewaard en kunt u tot 4 weken na dato terugvragen. Daarna zijn wij er niet meer verantwoordelijk voor.
- ...kinderen onder de 16 jaar de zonnebanken, sauna, stoomcabines of het saunacomplex niet mogen gebruiken?
- ...het dragen van badkleding in het saunacomplex niet is toegestaan?
- ...het verplicht is in de rustruimte een handdoek of badjas te dragen?
- ...het woensdagavond vanaf 18.00 uur Ladiesnight is in het saunacomplex?
- ...u vriendelijk wordt verzocht het zwembad en saunacomplex om 22:45 uur te verlaten? Om 23:00 uur sluit namelijk de gehele club.
- ...dat tijdens kinderactiviteiten en kinderopvang de ouder(s) in het pand aanwezig dienen te zijn?
- ...onze leden het op prijs stellen dat u in de rustruimte de rust van uw medesporters- en ontspanners respecteert?

Extra feestelijke Lazy Sunday

Blok zondag 24 april (1e Paasdag) in uw agenda voor een extra feestelijke Lazy Sunday. De Special Lounge Club organiseert een jazzfestival met onder andere Hans Dulfer (sax).

We maken er zondag 24 april (eerste Paasdag) van 15:00 tot 21:00 uur een extra feestelijke Lazy Sunday van. We beginnen een uurtje vroeger dan gebruikelijk. Vanaf 15:00 uur lekker borrelen, fingerfood en genieten van **Bas van Lier** en zijn trio. Ook **Hans Dulfer** is weer van de partij, dus dat wordt

swingen. Indien u wilt dineren, reserveert u dan tijdig uw tafeltje?

Aan de kinderen wordt ook gedacht met onder meer een springkussen, animatie en kindermenu. Al met al een gezellige eerste Paasdag voor de gehele familie!

Zondag 24 april (eerste Paasdag) vanaf 15:00 uur jazzfestival op de Lazy Sunday



Hans Dulfer

Hans Dulfer (Amsterdam, 28 mei 1940) is een Nederlandse saxofonist. Hij speelde met onder andere Jan Akkerman, Herman Brood en Saskia Laroo. Hij is de vader van saxofoniste Candy Dulfer.

Dulfer leerde zichzelf saxofoon spelen en is sinds zijn zeventiende professioneel muzikant, met Coleman Hawkins als grote voorbeeld. Dulfer was eind jaren vijftig actief in het combo van Clous van Mechelen. Later speelde hij o.a. in Heavy Soul Inc., Ritmo Natural en Future Groove Express. Aan het eind van de jaren negentig had Dulfer veel succes in Japan; voor zijn single 'Streetbeats' kreeg Dulfer er een gouden plaat.



SPECIAL LOUNGE CLUB
A M S T E L V E E N

Escapade 1
1183 NM Amstelvaan
T: 020 - 3471710
info@specialloungeclub.nl
www.specialloungeclub.nl

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag van 07:00 - 23:00 uur
Zaterdag en zondag van 08:30 - 01:00 uur

Tennis

Wij willen u op de hoogte stellen van het feit dat vrijdag 1 april het tennisseizoen weer gestart is! De afgelopen weken is er hard gewerkt om de tennisbanen na de winterstop weer in perfecte staat te krijgen.



Indien u geïnteresseerd bent in tennises (groepsles, privéles en tactische trainingen), dan kunt u contact opnemen met onze gediplomeerde KNLTB-tenniseraren Sander en Sacha Scheepens die sinds jaar en dag bij **SpecialSports** de lessen verzorgen. Zij zijn te bereiken via email sachascheepens@gmail.com. Uiteraard kunt u hiervoor ook een inschrijfformulier invullen bij de receptie van **SpecialSports**.

Op de dinsdagavond tussen 19:00 en 22:00 uur staan sportiviteit en gezelligheid voorop tijdens de toss. Doet u mee? Toss-tennis is

een wekelijks georganiseerde tennisavond waaraan iedereen (dus ook leden die nog niet zo lang spelen) mee kan doen. U hoeft zich hiervoor niet op te geven, maar kunt (zonder tennispartner) op de hiervoor gestelde tijden komen. In wedstrijden van een half uur wordt u door de 'Toss-leiding' Alain Buffing (alain@specialsports.nl) in wisselende samenstellingen ingedeeld. Doel van Toss-tennis is om eens tegen andere leden te spelen en hen te leren kennen. Voor dit laatste kunt u uiteraard ook gebruik maken van de gastvrijheid van de Special Lounge Club.

Run

Het voorjaar is weer begonnen, de temperatuur gaat omhoog, de klok is een uur vooruit gezet, dus tijd om lekker buiten te bewegen. Iedere donderdagavond van 18:30 tot 19:30 uur kunt u onder de bezielende begeleiding van Lennart, onze allround sportinstructeur, meedoen aan 'Run': hardlopen voor alle niveaus. Ook intervaltraining en loopschool-

oefeningen zijn makkelijker en leuker uit te voeren wanneer u dit in teamverband doet. Hardlopen is een uitstekend middel om uw conditie te verbeteren, stresslevel te verlagen, medeleden te ontmoeten en uiteraard goed voor de lijn. Verzamelen om 18:30 bij de ingang van **SpecialSports**.

Outdoor bootcamp!

3SIXTY5 Personal Training (van Guy van der Reijden) organiseert vanaf deze maand iedere zondagochtend om 11:00 uur Outdoor Bootcamp: dé outdoor workout om snel in shape te komen!



Vanaf mei kunt u ook iedere woensdagavond om 19:30 uur deelnemen aan Outdoor Bootcamp. Met een groep van maximaal 22 personen krijgt u in een dik uur een te gekke outdoor training. Bootcamp is niet inbegrepen in uw **SpecialSports** lidmaatschap.

Voor informatie en inschrijven kijkt u op www.threesixtyfive.nl. Het verzamelpunt is Special Lounge Club.

Spinningmarathon

Op 16 april van 16:00 tot 20:00 uur organiseert **Ride for the Roses** in samenwerking met **SpecialSports** een spinningmarathon met live DJ. De opbrengst wordt in z'n geheel gedoneerd aan het KWF.

Wilt u ook op een sportieve, gezonde en plezierige manier bezig zijn en tegelijkertijd een bijdrage leveren aan kankerbestrijding? Schrijf u dan in via r4r@specialsports.nl of bij de receptiebalie.

Ride mee, individueel of met een vrienden/bedrijventeam. U betaalt € 25 per uur per fiets, welke dus volledig naar het KWF gaat!

Judo

Op zaterdag wordt in de sporthal van 10:00 uur 's ochtends tot 16:00 uur 's middags judoles gegeven aan kids en jeugd van 3 tot 18 jaar.

De eerste zaterdag van de maand is het mogelijk een proefles te volgen, dus introducés zijn van harte welkom. Dit geldt ook voor de ouder(s), u bent welkom in de zaal, ook op examendagen. Op de overige zaterdagen worden de ouders vriendelijk verzocht de zaal niet te betreden, u kunt zelf gaan sporten of een kop koffie drinken in de Special Lounge Club.

Tijdens het Voorjaarstoernooi (Amsterdam Oost 13 maart) en een wedstrijd in Amsterdam Osdorp (27 maart) zijn weer een aantal jeugdleden van **SpecialSports** in de prijzen gevallen. Ruben Zandvliet, Wolf Denneboom, Bengi van Wijk, Adnane Hofir en Merijn van Vilsteren, van harte gefeliciteerd!



Karate kids

Jaap de Vries, onze gediplomeerde karateleraar, verzorgt op maandag en vrijdag karatelessen.

Jaap beschikt over de *derde dan* en is ook landelijk examiner. Zijn karatelessen op maandag en vrijdag zijn in Kyo Kushon Kai-stijl voor de jeugd van 6 tot 13 jaar. Er wordt getraind op snelheid, kracht en lenigheid, dus goed voor de motoriek van kinderen. Ook groeit het zelfvertrouwen en leren de kinderen wat discipline in sport betekent. Tussentijds instappen is mogelijk. Interesse? Het is altijd mogelijk een proefles te volgen.



Vital Skills Budo Experience weekend

In het weekend van 7 en 8 mei organiseert **SpecialSports** een Vital Skills Budo Experience weekend. In dit weekend is het mogelijk om aan diverse sporten deel te nemen. De Vital Skills-lessen zijn uitermate geschikt voor iedereen die op zoek is naar meer fysieke en mentale weerbaarheid en innerlijke rust. Verschillende onderdelen zoals Teakwondo, Brazilian Jiu-Jitsu, weerbaarheidstraining, Karate, Tai Chi, Judo, Muay

Tai, Meditation en Kick Fun komen aan bod. Zeer professionele instructeurs zullen deze lessen verzorgen. Tevens zal de Special Lounge Club heerlijke Aziatische gerechten serveren. Op zaterdagavond is er een Budo Benefiet Gala. Alle inkomsten van het Vital Skills Budo Experience weekend gaan geheel naar de slachtoffers van de ramp in Japan. Bekijk voor het programma de sites: www.specialsports.nl en www.vitalskills.eu.



Spring Dance Event

Voorankondiging - Op zaterdag 21 mei organiseert **SpecialSports** het Spring Dance Event; dance workshops voor jong en 'ouder'. Van 16:00 – 20:00 uur kunnen leden, niet-leden en introducés onder professionele begeleiding van onder andere Roberto da Costa (bekend van **So You Think You Can Dance**) kennismaken met diverse sportieve dancestijlen. Gedurende het gehele evenement kunt u loten kopen en mooie prijzen winnen. De opbrengst gaat naar Stichting 'Doe een Wens'. Een vrijwilligersorganisatie die de liefste wens vervult van kinderen van 3 tot 18 jaar met een levensbedreigende ziekte. Nadere informatie over het evenement volgt!

Workshop Beau-T & Trends

De nieuwste beautytrends en producten worden door Beauty International iedere maand waargenomen vanuit Tokyo, London, Milaan, Amsterdam, Parijs en Dubai. Nieuwsgierig? Voor leden en niet-leden organiseren wij 2 keer een workshop, op dinsdagavond 26 en woensdagavond 27 april van 20:30 – 22:00 uur in de conferentiezaal. Deelname is voor iedereen gratis, graag inschrijven bij de receptie, maar vol = vol.

Indien u vragen heeft over uw eigen beautyproduct, dan kunt u het meenemen. Ook is de Nederlandse expert op het gebied van wenkbrauwen epilieren aanwezig. Ayfer laat u de impact zien van mooie symmetrische wenkbrauwen.



Beauty
INTERNATIONAL



Over SpecialSports

SpecialSports Amstelveen

Escapade 1

1183 NM Amstelveen

Tel. +31(0) - 20 3471717

Fax. +31(0) - 20 3471700

amstelveen@specialsports.nl

www.specialsports.nl

© 2011 SpecialSports

Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm dan ook, worden gereproduceerd zonder voorafgaande schriftelijk toestemming van **SpecialSports**.

Vormgeving en productie

Qaraqter B.V. Utrecht

