



Zondag 22 april:
open avond bij Sportvereniging Lunetten

Sportief bezig zijn in je eigen wijk!

In het weekend van 20 tot en met 22 april vinden in Utrecht diverse sportieve activiteiten plaats in het kader van het Olympisch Weekend. SVL doet hier graag aan mee en houdt op **zondag 22 april** een open avond voor iedereen van 18 jaar en ouder! Besluit je op deze avond om lid te worden, dan gelden er aantrekkelijke voordelen. Kijk daarvoor elders in deze flyer bij de betreffende tak van sport.

Waar moet je zijn?

Sporthal Lunetten, Zwarte Woud 201

Wat is er te doen?

Alle takken van sport die SVL te bieden heeft komen aan bod, dit zijn: badminton, damesconditietraining en volleybal.

Lees deze flyer voor meer informatie over de drie sporten of neem een kijkje op de site: www.svlunetten.nl



Damesconditietraining



20.00-20.45 uur
Badminton



open avond – vrij spelen
21.00-23.00 uur

Volleybal



Volleybalclinic:
21.00-22.00 uur
Vrij spelen:
22.00-23.00 uur

Damesconditietraining



Lekker een uur in de week je spieren losmaken op swingende muziek. Dat doen we onder de inspirerende leiding van trainster Tineke. Vanaf 18 jaar ben je welkom om mee te doen! Gewoon gymschoenen aan en simpele sportkleding, dat is voldoende. Eerst doen we drie kwartier ritmische oefeningen met up-tempo muziek, alle b.b.b.

spieren komen aan de beurt en ook nog wel wat spieren, waarvan je niet eens wist dat je ze had. Daarna een kwartier op de mat, het is nu tijd voor concentratie en aan het eind bijna meditatie.

Lekker in Lunetten! Gewoon sporten in je eigen wijk!

Waar?	Wanneer?	Kosten per seizoen*
Gymzaal, Goeree 4	wo 20.00-21.00 uur wo 21.00-22.00 uur	€ 72,00

**U-pashouders krijgen 50% korting op het lidmaatschapsgeld.*



Geef je je op als lid op 22 april, dan hoef je geen inschrijfkosten te betalen.

Wil je meer informatie? Of een keer meedoen aan een proefles? Bel Esther Leenheer-Wessel op 030 – 2802628, of neem een kijkje op de website: www.svlunetten.nl.

Badminton

Wie heeft er geen pluimpje geslagen op de camping? Het ding zo lang mogelijk in de lucht zien te houden. Badminton als sport is een ander verhaal. Het is leuk, snel, aantrekkelijk en enorm goed voor je conditie en je reactievermogen. Badminton kan zowel door jong als oud gespeeld worden en op alle niveaus. Het ledenaantal schommelt bij badminton rond de 60, de gemiddelde leeftijd

rond de 30. Op beide speelavonden zijn er mogelijkheden om training te krijgen van onze enthousiaste leermeester Paul, tegen een kleine meerprijs. Ook competitie spelen behoort tot de mogelijkheden.

Dus zoek je een veelzijdige sport voor de sportieve uitdaging of om lekker bezig te zijn bij jou in de wijk: kom badmintonnen bij SV Lunetten!!!



Waar?	Wanneer?	Kosten per seizoen
Sporthal Lunetten Zwarte Woud 201	zo 20.00 – 23.00 uur wo 20.30 – 23.30 uur	€ 140,00* <i>*excl. training en competitie</i>

Geef je je op als lid op 22 april, dan is het lidmaatschap tot aan het eind van het seizoen (juni 2007) gratis!

Wil je een keer komen kijken en meedoen of wil je meer

informatie? Bel Remco de Heus op 030-2889609, mail naar badminton@svlunetten.nl of neem een kijkje op website: www.svlunetten.nl.

Volleybal

Serveren, passen, set-uppen, smashen... Als dit je aanspreekt, is volleybal dé sport voor jou! Op zondag-, maandag- en woensdagavond trainen verschillende groepen van verschillende niveaus om deze technieken te verbeteren en om gewoon sportief en gezellig bezig te zijn. Het is recreatievolleybal, dus iedereen kan meedoen. En als je de smaak echt te pakken hebt, kun je je aansluiten bij een team dat meedoet in de recreantencompetitie.



Waar?	Wanneer?	Kosten per seizoen*
Sporthal Lunetten, Zwarte Woud 201	zo 20.00 - 22.00 uur wo 20.30 - 22.00 uur	€ 98,00 € 98,00
Gymzaal, Goeree 4	ma 20.30 - 22.00 uur	€ 88,00

**U-pashouders krijgen 50% korting op het lidmaatschapsgeld.*

Geef je je op als lid op 22 april, dan is het lidmaatschap tot aan het eind van het seizoen (juni 2007) gratis! Wil je een keer proeftrainen of wil je meer

informatie? Bel Hilde Verduijn op 030-2885375, mail naar volleybal@svlunetten.nl of neem een kijkje op de website: www.svlunetten.nl.

