

## LIENS RAPIDES

[Archives](#)  
[Site Da Vinci Wellness](#)  
[Wavre](#)

## INSCRIPTION

Join Our Mailing List!

## PARTENAIRES



Périodique

Janvier 2010



Cher membre, ,

Au sommaire ce mois-ci :

1. Nouvelle grille de cours collectifs.
2. Lancement des nouvelles chorégraphies.
3. Une date à réserver dans vos agendas.
4. Cardio-theatre.
5. Carte de voeux.
6. Mot du moniteur.

## Nouvelle grille de cours collectifs



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30-10h30 Sabrina 10h30-11h30 Burner Olivier	10h00-11h00 Body Sculpt Sabrina	9h00-10h00 SPINNING Damien 9h00-10h00 Gym Silhouette Cécile 10h00-11h00 Cécile	10h00-11h00 Cécile	9h30-10h30 Séverine 10h30-11h30 ZUMBA Olivier	10h15-11h00 Séverine 11h00-11h45 Burner Séverine 11h30-12h30 SPINNING Damien 11h45-12h45 T AFC Séverine	10h15-11h00 Cardio Boxing Olivier 10h45-12h15 SPINNING Cécile 11h00-11h45 ZUMBA Olivier 11h45-12h45 T AFC Séverine
12h30-13h20 T AFC Olivier 12h30-13h15 SPINNING Damien	12h30-13h20 Séverine 14h00-15h00 Gym Silhouette Séverine		12h30-13h20 Cardio Step Cécile 14h00-15h00 Body Sculpt Olivier	12h30-13h20 Séverine 12h15-13h00 SPINNING Olivier		
17h30-18h30 Body Sculpt Cécile 18h30-19h30 Cardio Step Cécile 18h45-19h30 SPINNING Sandy 19h30-20h30 Séverine 20h30-21h30 Séverine	18h30-19h15 SPINNING Sabrina 18h30-19h30 T AFC Olivier 19h15-20h15 SPINNING Damien 19h30-20h30 Cardio Boxing Olivier 20h15-21h15 SPINNING	17h30-18h30 Burner Olivier 18h30-19h30 Séverine 18h45-19h30 SPINNING Olivier 19h30-20h30 SPINNING Séverine	18h30-19h30 ZUMBA Olivier 18h45-19h45 SPINNING Damien 19h30-20h30 Body Sculpt Olivier 19h45-20h45 SPINNING Damien 20h30-21h30 Cardio Boxing	18h30-19h15 SPINNING Olivier		



Augmenter votre condition physique en vous amusant...

Tonifier, raffermir et modeler tous les muscles du corps.

Spinning, interval-training pour brûler un maximum de calories

Vous pouvez aussi la télécharger sur [www.davinci-wellness.com](http://www.davinci-wellness.com)

## Lancement des nouvelles chorégraphies

Nos moniteurs vous attendent nombreux pour tester les nouvelles chorégraphies de Body Pump, Body Vive et Body Balance.

La « ZUMBA » a déjà battu son plein et fait de nombreux adeptes. A essayer absolument !

## Une date à réserver dans vos agenda

Le samedi 27 février nous vous proposerons un après-midi sportif :

**Marathon de Spinning , Mix Choré et ZUMBA.** Plus d'informations dans la prochaine newsletter.

## Cardio-theatre

Comme vous le savez, vous pouvez profiter du son de nos différents écrans télé grâce à notre système cardio-theatre.

Dès aujourd'hui, vous devrez insérer vos écouteurs dans l'embout prévu à cet effet et non plus directement dans le boîtier. Vous trouverez, sur chaque machine, le dessin explicatif suivant :



Merci de votre compréhension. Nous vous rappelons que nous vendons différents modèles de casques à la réception.

## Carte de Voeux

Avez-vous déjà offert le pass VIP de notre carte de vœux à une de vos connaissances ? Le pass VIP permet de découvrir notre centre pendant 14 jours. Au programme : fitness, cours collectifs et accès au sauna, hamman et jacuzzi. Si vous connaissez d'autres personnes voulant profiter de ce pass, sachez qu'il nous en reste encore quelques uns! N'hésitez pas à venir nous les demander à l'accueil. Ces personnes pourront se présenter avec leur bon jusqu'au premier février inclus.

## Mot du Moniteur

Bonjour ,

Par cette première newsletter 2010, je me permets de vous parler de mes activités au sein du Da Vinci.

Parlons un peu « ZUMBA » : c'est un cours collectif amusant sur des rythmes latinos avec une perte de calories importante. Tout le monde se retrouve et apprécie ce nouveau cours tendance. Rejoignez-moi le mardi à 20:30, le jeudi à 18:30, le vendredi à 10:30 et le dimanche à 11:00 et aussi sur Facebook : Zumba Fitness Belgique, le groupe officiel !

Ensuite, depuis un an déjà, j'ai développé le produit « Personal Training » au sein du club. Si vous avez besoin de motivation, envie de progresser et d'atteindre vos objectifs plus rapidement, découvrez cette approche d'entraînement personnalisée et suivie par un de nos personal trainer: Cécile, Cédric, Damien et moi-même. Nous nous ferons une joie de vous accompagner dans vos entraînements. Pour plus d'informations, venez naviguer sur : [www.O2fitandwell.be](http://www.O2fitandwell.be).

Je terminerai par l'ouverture d'un « Da Vinci Shop » : chaussures et vêtements de fitness, produits Twinlab, montres Polar,... Tous ces produits sont en vente, dès à présent, dans votre centre. N'hésitez pas à me demander conseils au 0472/748.848 ou [olivierdetalle@hotmail.com](mailto:olivierdetalle@hotmail.com).

Voilà, je vous souhaite à toutes et à tous une merveilleuse année 2010 remplie d'émotions.

Olivier