



**Wij bestaan 10 jaar! En dat mag gevierd worden! ... Kom vanaf di. 3/1 samen met ons klinken in ons nieuw interieur!**

## Het ganse Gym Tonic team wenst jullie allen een fit, vitaal en sportief 2012 toe!!!

Ook dit jaar staat ons team dagelijks klaar om u te verwelkomen. Aarzel niet ons aan te spreken, wij staan u graag bij met raad en daad. We wensen u vele leuke, deugddoende en efficiënte trainingen en hopen u vaak te mogen begroeten in 2012!

### WAT VALT ER TE BELEVEN IN JANUARI?

## 2002-2012 Wij bestaan 10 jaar en zijn al in feeststemming! Feest u met ons mee?

### DI. 03/01 t.e.m. DO.12/01: 10 DOLLE DAGEN BIJ GYM TONIC!

Vanaf 03/01 verwelkomen wij jullie graag in ons vernieuwd onthaal- en bar-gedeelte met een glaasje cava!

Geniet als Gym Tonic clublid bovendien tijdens de 10 dolle dagen van di. 03/01 tem do. 12/01 van onze **uitzonderlijke 'dolle' promoties!** Bekijk de flyer!

**DO. 12/01 t.e.m. MA. 16/01  
GYM TONIC SHORTSKI LES 2 ALPES**  
ism SKIfriends. Gym Tonic haalt de skilatten boven en trekt met een leuke groep naar Les 2 Alpes. Wij wensen iedereen een onvergetelijke trip toe!

### ZA. 21/01 SPETTERENDE VERJAARDAGSDRINK & -FUIF @ BRAXHOUSE BOOM

Kom onze 10de verjaardag meevieren op za. 21/01: het belooft een feestelijke avond (tot in de vroege uurtjes) te worden!!! Alle clubleden (en partner) zijn van harte welkom. Wij trakteren jullie graag op een hapje en een drankje

tussen 20u en 22u. Nadien verklaren we de dansvloer officieel geopend op onze verjaardagsfuif met DJ Ludwig. Fun gegarandeerd! Geen uitnodiging ontvangen? Controleer jouw adresgegevens aan het onthaal.

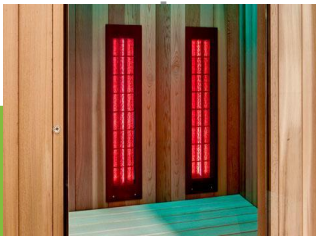
### WOE.18/01 START: STRAKKEBUIKTRAINING 20u30-21u30

Genoeg gefeest: weg met dat buikje! Lessenreeks van 4 opeenvolgende lessen (18,25/1 & 1,8/2) om dat buikje te (leren) trainen. Een beetje theorie met héél veel praktische oefeningen. Niet te missen! Schrijf je in aan het onthaal.

### DO. 26/01 ROOKSTOPMEETING 19u30-21u30

Maak je goede voornemens waar! Stop met roken onder begeleiding van onze rookstopconsulente. Meer info op onze website of bij het Gym Tonic team.

**Nieuw in onze thermen:  
INFRAROODCABINE**



De infrarood-sauna werkt met dieptewarmte: deze warmte dringt tot maar liefst 4 cm diepte de huid in.

Hierdoor voert deze sauna toxische afvalstoffen af en heeft het een genees-

krachtige werking op spier- en gewrichtspijnen.

Deze warmte wordt zonder tussenkomst van de lucht op het lichaam overgebracht.

De warmte- en luchtvochtigheid ligt aanzienlijk lager bij de een traditionele sauna en is daarom ook uitermate geschikt voor

hart-patiënten.

De infrarood heeft, net zoals de overige sauna's, een positief effect op de afname van acne, stress en vermoeidheid.

*Gebruik:  
timer 5' opwarmen,  
15' in cabine.*

**NOTEER  
ALVAST IN  
JE AGENDA:**

**ZONDAG  
05/02  
OPENDEUR  
BIJ GYM  
TONIC!  
10u-18u**

Bring je familie, vrienden, kennissen en collega's mee om kennis te maken met Gym Tonic!

**Gratis  
proeflessen  
\*\*\***

fitness-  
initiaties  
\*\*\*

wellness-  
analyses  
\*\*\*

En nog veel  
meer...

**WINNAARS DECEMBERACTIE 2011**

Ook dit keer blikken we terug op een leuke feestmaand in december. Wij hopen dat je van de acties en attenties heeft kunnen genieten. Daarbovenop kon je elke dag een extra prijs in de wacht slepen. Werd jij één van gelukkige winnaars...?

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| 1. Nadia Azirar        | 13. Elke Vande Velde |
| 2. Betty Lenaers       | 14. Diane Aendenboom |
| 3. Els Spruyt          | 15. Lenn De Schutter |
| 4. Jeroen Verrept      | 16. Frieda Van Roy   |
| 5. Geert Van Hoof      | 17. Kristina Serrien |
| 6. Marina Moens        | 18. Jules Kinget     |
| 7. Eva Vergauwen       | 19. Gerda Wauters    |
| 8. Hilde Wauters       | 20. Jean Thomson     |
| 9. Ronald Rosseau      | 21. Els Eeraerts     |
| 10. Denise Mertens     | 22. Anja Van Dun     |
| 11. Jeannine De Decker | 23. Gaston Molkens   |
| 12. Nico Devos         | 24. Nancy Herremans  |

**PROFICIAT AAN ALLE WINNAARS!**

De cadeau's mogen vanaf di. 03/01 opgehaald worden.

**Weg met die bierbuik!**



**BIERBUIKONDERZOEK:**

**GEZOCHT 50 MANNELIJKE TESTPERSONEN**

lokaal afslanken bij de buikzone met de Airpressure Bodyforming methode. Gezond, natuurlijk en snel!

Bent of heeft u een man tussen de 20 en 70 jaar met een te dikke buik? Neem deel aan ons onderzoek! Schrijf snel in, want de plaatsen zijn beperkt (max. 50 personen)

Vraag meer info aan het onthaal of aan één van onze coaches.