



**ORANGE**  
WELLNESS CLUB

**Weer helemaal jezelf**  
Nieuwsbrief februari 2012

KALKOVENWEG 52, 2401 LK ALPHEN AAN DEN RIJN TEL ( 0172 ) 46 80 60 WWW.ORANGEWELLNESSCLUB.NI

## Officiële opening 11 februari



**V**anwege de voorbereidingen voor de officiële opening van Orange Wellness Centre zullen op zaterdag 11 februari het saunagedeelte en na 12 uur de Cardio-Arena gesloten zijn. Vanaf 15 uur zijn de fitnessruimtes en de kleedkamers helemaal gesloten, dus ook de ruimtes op de eerste verdieping. Vanaf 16 uur bent u van harte welkom om de officiële opening bij te wonen. Het evenement duurt tot 18 uur. Vanwege de verwachte drukte verzoeken wij u op de fiets of lopend te komen. Vanaf 12 februari zal het gehele saunacentrum geopend zijn voor leden en daggasten.

## Verandering entree/uitgang

**R**egelmatig kwam het voor dat men niet rustig aan de receptie kon staan vanwege binnenkomen of uitgaand bezoek. Daarom heeft er een verandering plaatsgevonden in het gebruik van de poortjes om de club in- en uit te gaan. Nu is de doorstroming aan de receptie een stuk verbeterd, en is er meer ruimte om met een medewerker van de receptie te praten. Zeker gezien de verwachte toename van daggasten voor de sauna is dit een handige aanpassing. Vanaf heden kunt u met uw sleutel de club binnengaan en verlaten aan de linkerkant (kant van de kinderopvang). Indien u problemen ervaart met uw sleutel kunt u uiteraard aan de receptie terecht.

## 20 van Alphen: Laatste kans

**O**range Wellness Club doet natuurlijk weer mee aan dit loopevenement op 4 maart 2012.

Afgelopen keer hadden we een groep van 40 deelnemers; nu willen we met nog meer lopers deelnemen!

Voor slechts €19,- kunt u meedoen, introducés betalen €25,-. De prijzen zijn inclusief startbewijs voor de businessloop, loopshirt en voorbereidende meeting met looptrainers.

**Schrijf u voor 7 februari in aan de receptie!**

Als voorbereiding kunt u uw trainingsprogramma aanpassen bij een instructeur of meedoen aan buitenlooptrainingen op woensdag en zaterdag.



## Overstappen op een sauna-abonnement?

In februari opent Orange Wellness Club haar vernieuwde saunacentrum met veel meer faciliteiten. Wilt u ook sauna in uw abonnement? Stap dan in de maand februari over op een Premium (sauna) abonnement en u ontvangt een unieke badjas! Maakt u iemand lid voor een abonnement voor minimaal 12 maanden, dan ontvangt u beiden een badjas. Op = op

## Openingstijden



### Fitness

Maandag t/m vrijdag 9.00u-22.30u  
Zaterdag en zondag 9.00-20.30u

Op verzoek heeft de directie besloten vanaf 1 februari a.s. de fitnesszalen in de weekeinden langer open te stellen. **Let op!** Vanaf 15.00u zijn er op zaterdag en zondag geen fitnessinstructeurs aanwezig.

### Sauna

Maandag t/m zaterdag 10.30 uur - 22.30 uur  
Zondag 10.30 uur – 20.30 uur  
Het gebouw sluit een half uur later

## Verras uw Valentijn met het Valentijnsarrangement...

- Ontvangt Orange Wellness Centre met een kopje koffie/thee en een verrassing.
- Programma uitleg en rondleiding door onze gastvrouw.
- Gebruik van alle saunafaciliteiten.
- Een zonnebanksessie
- Uitgebreide salade met broodje
- Ontspannende rug/nek/schoudermassage (25 min)

**€ 49,50 p.p**

**.....en/of met het Valentijnsdiner**

### Voorgerecht

Proeverij van 3 kleine gerechten

### Hoofdgerecht

Laat u verrassen door verschillende heerlijke vis/vleesgerechtjes

### Nagerecht

Grand dessert

**€ 29,50 p.p.**

Voor informatie en reservering kunt u terecht aan onze receptie.



## Egmond aan Zee 8 januari



**E**en barre winter. Sneeuwstormen en vorst teisteren ons land. De voorbereidingen op de 1/2 marathon zijn onder leiding van Chris gedegen geweest. Bruggen op en af, heuveltjes en treintjes gelopen. Daar zou het niet aan moeten liggen. Maar die kou en wind.....brrrr! 's Nachts min 20 graden Celsius, overdag -8 tot -10 en een vlagerige oostenwind. Hoe zal het gaan? Heb ik voldoende kleding bij me? Hoe gaat de reis ernaartoe? Zijn de wegen niet onbegaanbaar door de hevige sneeuwval?

Plotseling zit ik rechtop in bed.....was dit een droom?? Ik kijk op de klok en zie dat het 07.30 uur is. Ik gooi de gordijnen open en wrijf m'n ogen uit. Sneeuw? Vorst? Alleen een stevige wind uit het NW. Ik moet hebben gedroomd.

Het was over de 13e editie in 1985. Toen is onze oudste zoon geboren, 27 jaar geleden. Ik weet het nog goed. Het was -20 graden Celsius en er lag een 1/2 meter sneeuw. Hardlopen deed ik toen ook al, maar vooral de trap op om een poepluier te verschonen.

Gelukkig was het maar een droom en de werkelijkheid was 180 graden anders qua weer. Weer-online voorspelde een temperatuur van 9 graden en een noordwestenwind. Dat betekende wind in de rug op het strandgedeelte van de loop. Er zijn PR's gelopen en de opkomst was in deze alweer 40e editie boven verwachting hoog. Ook de tijden van de Orange lopers (Heidi, Femmie, Stijn en Erik) waren zeer tot tevredenheid. Maar de op papier zwaarste 1/2 marathon van Nederland mag wat mij betreft best wel wat heroïscher. Volgend jaar weer vorst en sneeuw graag!! Erik van Amstel.

## Doe mee met SAMENLOOP VOOR HOOP

**S**amenloop voor hoop is een evenement van KWF Kankerbestrijding om stil te staan bij de strijd tegen kanker. Tijdens dit evenement organiseert SamenLoop voor Hoop een 24 uur durende wandelestafette voor jong en oud. SamenLoop voor Hoop is een lokaal evenement voor de bevolking uit alphen en regio. Dit evenement wordt al op diverse plekken in Nederland georganiseerd. SamenLoop voor Hoop is wereldwijd de grootste inzamelingsactie ten bate van de kankerbestrijding. Het evenement wordt volledig zonder budget en door vrijwilligers georganiseerd.

Voor meer informatie kijk op onze site:

[www.samenloopalphen.nl](http://www.samenloopalphen.nl)

Of vorm een team en geef je op op

[teams@samenloopalphen.nl](mailto:teams@samenloopalphen.nl)



## Parkexpressie brengt u cultuur

**P**arkexpressie staat als een huis als culturele instelling van Alphen aan den Rijn. Afgelopen jaar schreven bijna 1.100 cursisten zich weer in voor de cursussen, bezochten ruim 16.000 mensen het Parkfilmhuis en bereikte we vele honderden kinderen en jongeren in allerlei culturele educatieprojecten met scholen. Vooral het bereiken van jongeren vindt Parkexpressie belangrijk. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt wat wij allang wisten: cultuureducatie ontwikkelt de hersenen, ontwikkelt het geheugen, ontwikkelt het vertrouwen op je eigen geheugen en kennis, het leert kijken, het leert luisteren, het zorgt dat je gemakkelijker leert lezen en schrijven en het leert je experimenteren, waardoor je je creatieve capaciteit ontwikkelt. En juist dat laatste is zo belangrijk in een snel veranderende maatschappij. Parkexpressie wil pro-actief de cultuureducatie op de scholen gaan stimuleren en vraagt de gemeente deze rol toebedeelt te krijgen in de nieuwe cultuurnota.

### Peuterdans start op 30 maart

Op 30 maart start er weer een cursus peuterdans. Kinderen van 3 jaar maken in deze les in 10 weken kennis met dans en muziek. Kinderen kunnen op heel jonge leeftijd al genieten van muziek en dans. Ze hebben een natuurlijke drang tot bewegen en beleven daaraan echt plezier. In deze lessen vormt dit dansplezier het uitgangspunt.

### Deep River Quartet in het Parktheater



In een wervelend concert presenteren de zangers van The Deep River Quartet een vlotte mix van onvervalste soul, swingende gospels en van legendarische liedjes die hun eeuwigheidswaarde hebben bewezen. Feel good Music zoals die bedoeld is! Donderdag 16 februari €29,50 incl. consumptie. Reserveer op [www.parkexpressie.nl/parktheater](http://www.parkexpressie.nl/parktheater)

## Wist u dat...

- zelf meegebrachte etens- en drinkwaren in de sauna niet zijn toegestaan (ook geen bidons en flesjes water)?
- het dragen van een badjas van en naar de sauna, en in de horeca- en rustruimtes verplicht is?
- het dragen van slippers verplicht is en zeer verstandig voor uw veiligheid? Wij bieden fraaie slippers aan bij de receptie. Let op: in de saunacabine (behalve stoombad) zijn slippers juist niet toegestaan.
- in alle saunaruimtes stilte gewenst, met name in de sauna's zelf?
- Euromaster erg veel hinder ondervindt van auto's voor hun deur ivm uitrukken nooddiensten?
- wij gevonden voorwerpen maximaal 2 maanden bewaren, voordat het naar een goed doel gaat?