

Dit zijn de spelregels:

De teams

Elk team bestaat uit 4 leden.

Elk team kiest een groepsnaam en een kleur (rood, geel, groen of blauw).

Elk lid mag slechts van één team deel uit maken.

Doel van het spel

Het doel van het spel is om zoveel mogelijk punten voor je team te verzamelen en zo snel mogelijk 'uit te spelen'. 63 punten is uit!

Per trainingsbezoek ontvangt men een eend (punt).

Per uitgespeeld bord, ontvangt het team een winkaart waarmee het team automatisch deelneemt aan de tombola op 16/9.

Puntenbord

Bij elk sportbezoek plakt de deelnemer zelf een eend (punt) op het puntenbord.

Als het hele team samen komt sporten, ontvangt elk lid dubbele punten.

Hiervoor moet het team op hetzelfde moment aanwezig zijn, maar niet op hetzelfde moment binnenkomen.

Er zijn ook extra punten te verdienen (zie verder).

Versterk je team met vrienden

Elke team kan vrienden (= niet lid) uitnodigen en zo versterking halen.

Gebruik hiervoor onze speciale referentiekaarten.

Deze vriend wordt door ons zo snel mogelijk opgebeld en mag dan één week gratis komen sporten, wanneer hij of zij lid wenst te worden gelden de zomeractie voorwaarden.

Per aangebrachte vriend (effectief gestart met weekpas of lid geworden) ontvangt het team eenmalig 10 extra punten.

Wordt deze vriend lid dan vergroot deze het team. Hij/zij maakt geen kans op de hoofdprijzen.

Tijdelijke etappes

Telkens je team 63 punten heeft bereikt ontvangt elk teamlid een beloning.

Bovendien wordt bij elke uitgespeeld bord een winkaart voor het team in de lotenbox gedaan.

Nu maakt je team kans op één van de prijzen bij de verloting op 16/9 om 17u00.

Teams kunnen extra punten verzamelen door:

Individueel:

- Op 1 week aan 3 verschillende **groepslessen** deelnemen (week is ma – zo)
= **1 extra punt**.
- **Post voor Compostela:** geef je euro-muntje (van je locker) aan het goede doel: dit levert je telkens **2 extra punten** op. Doneren kan in de rode brievenbus.

- **Daag een coach uit** met een zelfgekozen oefening; vrouwen dagen een vrouwelijke coach uit, mannen een mannelijke coach. De oefening mag max. 2 minuten duren en in samenspraak met de uitgedaagde coach. Max. 1 uitdaging per persoon per team per week. Winnen is **2 extra punten**.
- **Themadag:** wekelijks is er één themadag, neem deel en ontvang telkens **1 extra punt**.
- Neem deel aan onze **speciale zomerlessen** (is telkens **1 extra punt**).
- Nodig een vriend uit = **10 extra punten**.

Team:

- Met het hele team op hetzelfde moment aanwezig is **dubbele punten**
- 12 bezoeken per week/team levert **4 extra punten** op. (week = ma- zo)
- **Daag het instructeursteam uit:**
Onze instructeurs hebben 7 oefeningen uitgevoerd, daag hen uit en probeer beter te doen. Winnen van ons team = **12 extra punten!**
Je kiest met je team zelf wanneer en welke uitdaging je aangaat. Zo kan je desnoods de hele zomer oefenen!
De uitvoeringen van ons team werden gefilmd zodat er geen discussies mogelijk zijn. Ook zij kregen maar één kans en konden vooraf niet oefenen.
Uitdagingen:
 - ✓ 2km roeien
 - ✓ Leg press
 - ✓ Push-ups in 30 seconden
 - ✓ Lat pulldown
 - ✓ Burpees in 30 seconden
 - ✓ Russian twist in 30 seconden
 - ✓ Adductor

Het is wel van belang dat de oefeningen op een correcte manier uitgevoerd worden. Bekijk daarom de foto's of vraag uitleg aan ons team.

Deze prijzen kan je winnen:

- 1^{ste} prijs: 4x All-in abonnement van 3 maanden
- 2^{de} prijs: 4x All-in abonnement van 2 maanden
- 3^{de} prijs: 4x bongobon ontbijt
- 4^{de} prijs: 4x 1 behandeling bij onze pedicure

Datum verloting: tijdens het open deur weekend op zaterdag 16 september '17 om 17u00.
Er moet minstens één deelnemer van het team aanwezig zijn om kans te maken op een prijs.