

Fit State Gym open sy deure

Die meeste mense weet al van die spik-splinternuwe gym wat in Heilbron geopen het. Fit State het amptelik op 1 Februarie in Wentworth Square geopen, waarna heelwat nuwe lede aangesluit het. Wilanda, eienaar van Fit State noem dat die eerste dag goed gegaan het. Hulle is tevrede met die nuwe inskrywings en ontvang baie goeie terugvoering. “Ons is baie positief oor die nuwe uitdaging.” Daar is splinternuwe toerusting in die gym beskikbaar, onder andere die volgende masjiene: *Cable cross*, *Hammy curl*, *Leg press*, *Leg extention* en 'n *Lad pulldown*. Daar is ook gewigte in verskeie vorms vanaf 2,5 kilogram en swaarder. Lede kan daarna uitsien om in 'n lugverkoelde area te oefen.

Fit State is Maandae tot Saterdag oop, 04:30 tot 20:30. Die maandelikse ledegeld beloop R400 per maand en vir skoliere R200 per maand. Daar is ook pakette vir families beskikbaar. 'n Eenmalige aansluitingsfooie van slegs R150 is betaalbaar. Aansoekers moet 'n geldige ID of geboortesertifikaat kan toon met aansluiting sowel as bankbesonderhede en bewys van adres.

Vir enige navrae kan Jacques van Rooyen geskakel word by 076 735 5463 of Wilanda van Rooyen by 073 440 2943. Die gemeenskap word uitgenooi om te kom oefen en dit boonop te geniet! Fiksheid en gesondheid hou nie daar op nie, net in die gang af van Wentworth Square is daar ook 'n Ozone Terapiemasjien by Bio Fitness. Hierdie masjien het baie voordele: dit verwyder virusse, bakterieë en parasiete uit die liggaam, stimuleer die immuunstelsel en bespoedig die herstelproses. Dit verminder ook inflammasie en pyn. Daar is baie ander voordele ook. Goeie resultate is reeds gevind deur die gebruik van Ozone terapiemasjien. Dit is 'n natuurlike proses wat glad nie skadelik vir die liggaam is nie.



Op die foto: Jacques en Wilanda van Rooyen.

Liefde is in die lug by SPAR Heilbron

Valentynsdag

14 Februarie by SPAR Heilbron

SPAR Heilbron

- Geskenke
- Blomme
- Peuselhappies
- Valentynskolwyntjies
- Geskenkpakke
- Kinderverrassings



Liefde is in die lug en SPAR Heilbron maak gereed vir 'n vuurwarm Valentynsdag. 'n Peuselkroeg is een van die nuwe toevoegings tot SPAR Heilbron. Daar is Slush Puppy, springmielies, wafels, melkskommels, lekkernye, spookasem, tuisgemaakte sjokolade, neutstafies en lekker gebakte soetgoed, als by die peuselkroeg beskikbaar. Daar sal ook binnekort 'n gesondheidsafdeling wees vir die minder soettande. Die voorbereiding vir Valentynsdag is nog nie afgehandel nie, gaan loer gerus in op 14 Februarie. Op die foto verskyn: Jimmy en Candice de Villiers-Smith en Heleen Pretorius.

Laaste veiling voor beslastingsjaareinde!

ULTIMO
AUCTIONEERS

Veiling

23 FEBR 2019

Kom kuier lekker saam op **SATERDAG, 23 Februarie** vanaf 10:00 tot laat...
Bring jou hele gesin en geniet die dag!

- Springkasteel
- Boeremark met uitstallers en boot sale
- Kosstalletjies
- Musiek

IMPLEMENTEVEILING om 10:00
VEEVEILING om 11:00

KRAALBESPREKINGS by Wolter | 084 407 9394
Bennie Steenkamp | 082 328 4998
STALLETJIEBESPREKINGS voor 20 Februarie by Liaani | 084 586 1741