

## Sport & Fitness op 't Eilandje.



Een gezonde geest in een gezond lichaam. Zowat een eeuw geleden poseerden deze sympathieke schippers trots op hun "estaminet", gereed om een wielertocht te gaan maken. Vandaag wordt de conditie op een andere manier opgehouden. In de fitnesscentra en sportclubs op het Eilandje kan je je lichaam op een wetenschappelijk verantwoorde manier trainen. Je kan er gevechtssporten leren. Je kan squashen. Relaxen op de zonnebank. Een verkwikkende massage ondergaan. Wie op het Eilandje woont of werkt, wie er vaak vertoeft, heeft dan ook geen excuus om niet in topconditie te zijn.

# Action Club

## Al 14 jaar fitness op 't Eilandje

### Fitness op z'n best

Na het succesvol afmaken van zijn studies van Regent Lichamelijke Opvoeding, voelde Jul Mewis zijn ondernemersbloed stromen en dienden zijn luttele spaarcenten bij de uitbouw van wat, vanaf 1986, geleidelijk zou uitgroeien tot het moderne fitnesscentrum dat we nu kennen.

Begin de jaren '90, naast krachttraining, kreeg fitness er een nieuwe dimensie bij: als één der eersten investeerde Jul Mewis in cardioapparatuur, fitness op wetenschappelijke basis dus. Door het steeds toenemend aantal clubleden diende de oppervlakte van het fitnesscentrum inmiddels te worden uitgebreid tot ca. 900 m<sup>2</sup>.

De nogal plechtige naam van bij de start, Pheidon Fysical Center, werd enige tijd later omgedoopt tot Sportmed Action Club, om sedert vorig jaar eenvoudigweg Action Club te heten. Met de ambitie steeds tot de beste fitness- en vrijetijdsclubs in het Antwerpse te behoren.



### Teamspirit - Avontuur - Sport - Sfeer - Doorzettingsvermogen

Om dit alles steeds in goede banen te leiden is een degelijke, maar vooral professionele aanpak van het grootste belang. Als verantwoordelijken vermelden we o.a. Carl, sportkinesist en fitnessadviseur, en Thierry, begeleider en voedingsadviseur. Onder hun individuele begeleiding, staan talloze moderne toestellen ter beschikking van al onze clubleden. O.a. sauna's (zo verkwikkend en ontspannend), massage (intensieve relaxatie tegen stress, spanning enz.), zonnestudio's (om snel en veilig te bruinen), en last but



not least: een heel gamma klassieke fitness-toestellen. In de Action Club heerst trouwens een aangename, ontspannen sfeer. Kortom, het is er gezellig en men voelt zich hier goed.

Action Club • August Michielsstraat 8  
2000 Antwerpen • Tel: 03 / 232 65 66

E-mail: [action.club@pandora.be](mailto:action.club@pandora.be)

Internet: [www.users.pandora.be/action.club](http://www.users.pandora.be/action.club)