THE COFFEE CLUB

EDITIE 1 • 2020

#LIVINGTHEGOODLIFE

USERNAME Leden_CP **PASSWORD** clubpellikaan

breakfast

BREAKFAST BOWL VEGAN 4,50
amandelmelk • framboos • kokos • granola • banaan • chiazaad

FRIED EGG 6,50
drie eitjes • bacon • ham • kaas • zuurdesembrood

FRESH FRUIT 0,75

FIRST THINGS FIRST...

WIST JE DAT...

Je ook met grotere groepen kunt ontbijten in The Coffee Club? Start je dag bijvoorbeeld eens met een groep collega's, vrienden of familie op de club. Bij minimaal acht personen presenteren we het ontbijt in buffetvorm. Het is ook mogelijk om een (privé) workout te doen voor het ontbijt. Informeer voor alle mogelijkheden bij de horeca- of clubmanager.

vegetarisch VEGAN veganistisch

WAAROM JE MET GROEPSLESSEN JOUW DOELEN BEHAALT

Het is logisch dat je de ene keer meer energie en zin hebt om te sporten dan de andere keer. Groepslessen kunnen je helpen om door te zetten en je doelen te behalen. Wij geven je 5 goede redenen.

1. VAST SPORTMOMENT

Wanneer je zelfstandig traint, maak je sportafspraken met jezelf. Je eigen training schuif je gerust een dagje op, maar de instructeur van je favo boxing of yogales wacht niet tot jij er klaar voor bent. Oftewel: een groepsles is op een vast tijdstip en de afspraak maak je niet alleen met jezelf, maar ook met de groep en/of instructeur. Ze zullen je missen wanneer je er niet bent, en dat krijg je na een paar keer spijbelen vast te horen. ;)

2. MINDER STRESS

Cortisol is een stofje dat vrijkomt door stress. Sporten kan helpen om het cortisolniveau in je bloed te verlagen en zo dus stress te verminderen. Wat blijkt uit recent onderzoek, gepubliceerd in The Journal of the American Osteopathic Association: wanneer je sport in groepsverband, kan je stress met 26,2% verlagen en dat is nog een stuk minder dan wanneer je alleen aan de slag gaat in de sportschool.

3. MOTIVATIE

Dat trainen in groepsverband motiverender is dan alleen, is niet nieuw. Los van de motivatie blijkt nu dat je groepstrainingen ook langer volhoudt dan individuele sessies. Erik Lenselink van NOC*NSF: “Sport je individueel, dan houd je het gemiddeld zeven weken vol, in groepsverband en onder goede begeleiding is dat gemiddeld zeven maanden.” (bron: sport.nl)

4. TECHNIEK

Ben je super gemotiveerd om te sporten? Dan wil je vast dat al jouw power op de juiste manier wordt besteed, zodat je het beste resultaat bereikt. Dat doe je door de oefeningen om de juiste manier uit te voeren. Een groepslesinstructeur heeft alle kennis in huis om het beste uit je workout te halen en je te corrigeren waar nodig. Ook een virtuele instructeur vertelt en laat zien hoe je je oefening goed uitvoert. Die kennis komt ook weer goed van pas als je weer zelfstandig traint!

5. GEZELLIG

Uit onderzoek blijkt dat een groot deel van de volwassenen in Nederland zich wel eens eenzaam voelt. Een oorzaak is dat we allemaal zo druk zijn, en (te) weinig tijd maken voor dingen die we echt belangrijk vinden: de mensen om ons heen. Onze tip? Combineer! Kom met een vriend of vriendin naar de club, doe samen een groepsles en drink na afloop een kopje koffie in The Coffee Club.

BEKIJK HET ROOSTER OP CLUBPELLIKAAN.NL/ROOSTER

sandwiches

PELLIKAAN CAESAR SANDWICH SALMON 6,25
zuurdesembrood • veldsla • avocado • wasabi
komkommer • zalm • sesamzaad

PELLIKAAN CAESAR SANDWICH CHICKEN 5,75
zuurdesembrood • veldsla • avocado
cherrytomaatjes • kip

CLUB SANDWICH 7,00
casinobrood • kip • bacon • kaas
mayonaise • ei • komkommer

KROKET 3,50
zuurdesembrood met rundvleeskroket

salads and soup

PELLIKAAN CAESAR SALAD SALMON 9,50
sla • ei • cherrytomaatjes • avocado • dressing
zalm • sesamzaad • zuurdesembrood

PELLIKAAN CAESER SALAD CHICKEN 9,00
sla • ei • cherrytomaatjes • avocado • dressing
parmezaanse kaas • kip • zuurdesembrood

HOMEMADE SOEP VAN DE DAG 5,00

vegetarisch veganistisch

ZET CLUBFEE OP JE PAS

Neem je liever geen portemonnee mee tijdens het sporten? Zet dan eenmalig geld op je clubpas door een bedrag te pinnen bij de receptie van de club. We noemen dit clubfee. Hiermee kun je kleine bedragen betalen in The Coffee Club of bij de receptie, zoals een kop koffie of een bezoek aan de zonnebank. Het is niet mogelijk om je lidmaatschapsgeld te betalen met clubfee.

DEAR DIET...

Wij geloven in de 80-20 regel: wie veel sport, mag soms best genieten van iets lekkers. Denk aan een portie bourgondische bitterballen na een partijtje squash of biologische frietjes na het jumpen. En als je dan toch een cheat day hebt, is het fijn om te weten dat we bakken in frituurolie zonder palmolie. Dit is beter voor de natuur en het tropisch regenwoud. Onze high oleïc zonnebloemolie bevat daarnaast een hoog percentage enkelvoudige onverzadigde vetzuren, net als in avocado's en olijfolie. Dat maakt het een bewustere keuze.

#LIVINGTHEGOODLIFE

toasted and fries

REGULAR TOSTI 3,75
casinobrood • ham • kaas

HEALTHY XL TOSTI 5,25
casinobrood • kaas • ei • prei • tomaat • chilisaus

CHICKEN TOSTI 4,75
casinobrood • pikante kip • kaas • ui

PITA FALAFEL SPECIAL 5,00
pitabroodje • sla • komkommer • tomaat • falafel • chilisaus

PITA CHICKEN SPECIAL 5,00
pitabroodje • sla • komkommer • tomaat • kip • chilisaus

BIO FRIES 2,75
biologische friet • mayonaise

SWEAT MORE.

PLAY BETTER.

RECHARGE YOURSELF.

CLUB PELLIKAAN APP

Heb jij de Club Pellikaan app al? Hier vind je trainingsschema's die aansluiten op de workshops en trainingen met de fitcoach. Hou bij wat je eet en pas je voeding aan op jouw doel. De metingen die je bij de fitcoach hebt gedaan, zie je direct terug op je telefoon. Zo zie je precies hoeveel kilo je al bent afgevallen of hoeveel spiermassa je bent bijgekomen. Ook blijf je op de hoogte van de laatste nieuwtjes.

TRAIN MET EEN FITCOACH

WE HELP YOU TO REACH ANOTHER LEVEL

Sterker, slanker, fitter. Wat je doel ook is, onze fitcoaches gaan je helpen. Met het persoonlijk succesplan werk je aan een fit en sterk lichaam. Je komt erachter welke vorm van fitness bij jou past. Tijdens de eerste intake bepaal je een (nieuw) startpunt. Daarna begin je met de workshops en trainingen. Daarna evalueer je met de fitcoach hoe het is gegaan. Zo blijf je gemotiveerd om te trainen!

PELLIKAAN CAESAR SANDWICH SALMON

REBOOT YOURSELF!

Eiwitten zijn – naast vetten en koolhydraten – een belangrijke voedingsstof. Na een pittige training kan je lichaam wel wat extra eiwitten gebruiken. Zo help je je spieren herstellen.

Eet bijvoorbeeld een omelet of een proteïnebar. Heb je geen trek direct na het sporten? Kies dan voor een eiwitshake in The Coffee Club. Wij gebruiken hiervoor de producten van Personal Protein.

1. CHOOSE YOUR WHEY

Kies het eiwit dat het beste bij jouw workout past.

WPC80 — 3,75

Geschikt voor krachtsporters.

WPI90 — 4,25

Bovenklasse eiwitpoeder. Een hoog BCAA gehalte en laag vet- en koolhydraatgehalte.

MIX EXTRA — 0,50

Haver, soja, amandel of kokosmelk.

2. FLAVOUR IT UP

Voeg je favoriete smaak toe.

AARDBEI • VANILLE • KOKOS • BANAAN • CHOCOLADE

EXTRA EIWIT SHOT + 1,00

REBOOT CLUB SPECIALS — 5,25

OREO PROTEIN

eiwitpoeder wpc80 • melk • scoop vanille
banaan • oreo koekjes • ijsblokjes

TROPICAL PLEASURE

eiwitpoeder wpc80 • scoop vanille • banaan
ananassap • aardbeien • griekse yoghurt

PEANUTBUTTER JELLY

eiwitpoeder wpc80 • melk • scoop vanille
pindakaas • aardbeien • blauwe bessen

REBOOT club

PROTEIN BAR
COOKIES AND CREAM
3,50

hot drinks

ESPRESSO	2,00
DUBBELE ESPRESSO	3,00
KOFFIE	2,00
LATTE MACCHIATO	2,75
CAPPUCCINO	2,50
THEE	1,90
VERSE MUNTTHEE	2,75
VERSE GEMBERTHEE	2,75
VERSE MUNT & GEMBERTHEE	3,00
CHAI LATTE	3,00
WARME CHOCOMELK	2,50
+ slagroom	0,75
NAAST GEWONE MELK SERVEREN WIJ OOK SOJA, AMANDEL, HAVER EN KOKOSMELK	0,50

sweets

DIVERSE SWEETS	**VANAF**	2,25

EERLIJKE KOFFIE VAN COOK & BOON

Er worden jaarlijks duizenden kopjes koffie besteld in The Coffee Club. Daarbij zijn de juiste producten erg belangrijk. Wij bereiden onze koffie met de bonen van Cook & Boon. Zij branden de bonen in kleine hoeveelheden om de versheid te garanderen.

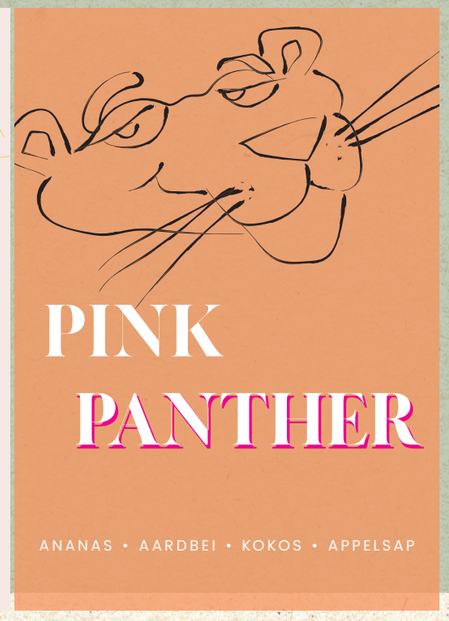
Koffie is een natuurproduct, uit landen waar het niet altijd even goed geregeld is. Daarom serveren wij biologische fair-trade koffie van Cook & Boon. Deze is niet alleen heel lekker, maar ook heel eerlijk. Er worden geen pesticiden gebruikt en de koffieboer krijgt een eerlijke prijs voor de bonen. Om zeker te zijn dat de koffie onder eerlijke omstandigheden wordt verbouwd, werkt Cook & Boon samen met partijen die zich hebben verbonden aan de Global Compact Code. Deze richt-lijnen zijn opgesteld door de Verenigde Naties om zaken als kinderarbeid en corruptie tegen te gaan. Ook zorgen zij voor het verbeteren van de arbeidsomstandigheden en zorg voor het milieu. Enjoy!

JUMPING JACK

Jumping Jack is dé urban trampolinehal in Almere. Oefen je free-running skills of maak salto's op de 2400 vierkante meters aan trampolines. Ouders relaxen ondertussen in The Coffee Club met een healthy lunch of heerlijke latte macchiato. Met een Family lidmaatschap van Club Pellikaan mogen kinderen gratis jumpen. En wist je dat je ook je kinderfeestje kan vieren bij Jumping Jack? Kies voor een Jump, Dodgeball of Tricks Party. Na afloop staat er iets lekkers voor ze klaar in The Coffee Club of één van de gereserveerde partyrooms. Een kinderfeestje is te reserveren vanaf vijf kids. Informeer naar de mogelijkheden!

cold drinks

FRISDRANK cola • cola light • cola zero • fanta • sprite • cassis fuze tea • bitter lemon • tonic • tomatensap chocomel • fristi • appelsap	2,50
WATER	2,50
RANJA KLEIN	1,50
RANJA GROOT	2,00
AQUARIUS KLEIN	2,75
AQUARIUS HYDRATION	3,25
AQUARIUS GROOT	3,25
VERSE JUS	3,25
SMOOTHIE	3,75



beers

TAP KLEIN		2,40
TAP GROOT		2,80
SPECIAAL BIER FUST	**VANAF**	3,75
SPECIAAL BIER FLES	**VANAF**	4,00
0.0% BIER		2,50
2.0% BIER		2,50

wine

GLAS WIJN wit of rood	3,50
FLES WIJN	19,50

apero

BOURGONDISCHE BITTERBALLEN 6 stuks	5,75
BORRELMIX 8 stuks	5,75
SNACK kroket, frikandel, kaassouflé, kipnuggets of falafel	2,25

LIVING THE GOOD LIFE