



FIT & SMOVE

door beweging, voeding en fun

TIJDEN EN LOCATIES ?

De sportieve activiteiten starten bij:

Avanti Wilskracht, adres: Gronausestraat 846, Glanerbrug.
Pannenkoekhuis Wesselerbrink "Le Pompidou", adres: Wesselerweg 15, Enschede.

MAANDAG:

Tai Chi van 13.00 tot 13.50 uur : in het kleine Ecopark tegenover de Avanti velden.
Fitness- en conditietrainingen van 14.00 tot 15.00 uur : vertrek bij Parkeerplaats Avanti Wilskracht.
Fitness- en conditietrainingen van 18.00 tot 18.45 uur bij: Het Rutbeek - Skiheuvel
Fitness- en conditietrainingen van 19.00 tot 18.45 uur bij: Het Rutbeek - Skiheuvel

WOENSDAG:

Fitness- en conditietrainingen van 10.00 tot 10.45 uur bij: **Pannenkoekhuis "Le Pompidou"** Wesselerweg 15, Enschede
Fitness- en conditietrainingen van 14.00 tot 14.45 uur bij: **Pannenkoekhuis "Le Pompidou"** Wesselerweg 15, Enschede
Fitness- en conditietrainingen van 18.00 tot 18.45 uur bij: Het Rutbeek - Skiheuvel
Fitness- en conditietrainingen van 19.00 tot 18.45 uur bij: Het Rutbeek - Skiheuvel

DONDERDAG:

RC&SO van 10.30 tot 11.30 uur bij: Bruggerbosch (binnentuin) = Ritmische Conditie en Spieropbouw
Tai Chi van 14.00 – 15.00 uur bij: Ecopark
Fitness en Conditietraining van 16.00 tot 17.00 uur bij: Fyon - Boekelo in de grote zaal.
Tai Chi van 17.15 tot 18.15 uur bij: Fyon - Boekelo in de kleine zaal.

VRIJDAG: Smovey walking van 09.00 tot 10.00 uur, vertrek bij: kantine Avanti Wilskracht.

Voor vragen kunt u zich wenden tot:

Joke Veldhuis (Gediplomeerd Beweging & voedingscoach)
Mob. 06-22542669 Email: j.h.veldhuis@kpnmail.nl

Mumin van den Belt (Sportinstructeur)
Mob. 06-40729815

