

HUISARTSPRAKTIJK **VAN BEMMEL**HUISARTSENPRAKTIJK **DE RUNEN****FIT & SMOVE**
door beweging, voeding en fun

CORONA ROOSTER

TIJDEN EN LOCATIES ? Geldt tevens voor BOR

Avanti Wilskracht, adres: Gronausestraat 846, Glanerbrug. Hier kun je parkeren.

VERZAMELEN voor de training in het **Ecopark De Eschmarke** (dit ligt achter de Avanti velden)

Pannenkoekhuis Wesselerbrink "Le Pompidou", adres: Wesselerweg 15, Enschede.

VERZAMELEN voor de training op het grasveld bij de heuvel.

Wooldriekpark, Parkeren en VERZAMELEN bij de ingang aan de Lorentzlaan.

Het Rutbeek bij het Skicentrum adres : Blikmatenweg (niet aan de waterkant , maar achter de skiheuvel op het grote grasveld bij Het Klimbos) Fiets kun je meenemen tot aan de plek waar we trainen.

MAANDAG:

TRAININGEN

aan huis van 11.00-12.00 uur en van 12.30-13.30 uur

Fitness- en conditietrainingen

van 14.00 tot 15.00 uur : op het **Ecopark De Eschmarke** achter de Avanti velden

Fitness- en conditietrainingen

van 18.30 tot 19.30 uur: op het Rutbeek - Skicentrum

DINSDAG:

Fitness- en conditietrainingen

van 10.00 tot 11.00 uur : op het **Wesselerbrinkpark** bij het Pannenkoekhuis

WOENSDAG:

TRAININGEN

aan huis van 13.30-14.30 uur

Fitness- en conditietrainingen

van 15.30 tot 16.30 uur : op het **Rutbeek** - Skicentrum

Smovey

van 18.30 tot 19.30 uur : op het **Wesselerbrinkpark** bij het Pannenkoekhuis

DONDERDAG:

RC&SO

van 10.00 tot 11.00 uur : op het **Wooldriekpark**

Tai Chi

van 13.00 tot 14.00 uur : tegenover Avanti (Ecopark)

Tai Chi

van 17.15 tot 18.15 uur: Boekelo

VRIJDAG:

Fitness- en conditietrainingen van 9.00 tot 10.00 uur : op het **Ecopark De Eschmarke** achter de Avanti velden

ZATERDAG:

Fitness- en conditietrainingen

van 09.30 tot 10.30 uur : op het **Rutbeek** - Skicentrum

Fitness- en conditietrainingen

van 10.30 tot 11.30 uur : op het **Rutbeek** - Skicentrum

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