



FIT & SMOVE
door beweging, voeding en fun

WINTER PROGRAMMA

Anytime Fitness:	Gronausestraat 1187, Glanerbrug.
Bruggerbosch – Liberein	Gronausestraat 752, Enschede.
Fyon – Boekelo:	Windmolenweg 42, Boekelo.
Fyon – Esmarke:	Esmarkelaan 170, Glanerbrug.
Fyon – Stadsveld:	S.L. Louwesstraat 21, Enschede.
Fyon – Lonneker:	Oldenzaalsestraat 730, Lonneker.
Fysio Wesselerbrink:	Wesselernering 60-4 in Enschede.
Gymlokaal Het Riet:	Het Riet 10, Enschede. (naast de scholen De Tender en Het Lang)
Pannenkoekhuis Le Pompidou:	Wesselerweg 15, Enschede.
Het Rutbeek:	Parkeerplaats P3, Blikkersmaatweg 15, Enschede
Ecopark :	Mattenbieslaan 30, Glanerbrug

MAANDAG:

Tai Chi:	van 12.45 tot 13.45 uur bij: Anytime Fitness.
Smovey Walking:	van 14.00 tot 15.00 uur, vertrek bij: Ecopark Glanerbrug.
Fitness- en conditietrainingen	van 15.45 tot 16.45 uur bij: Gymlokaal Het Riet,
Fitness- en conditietrainingen	van 17.45 tot 18.45 uur , 19.00 tot 20.00 uur bij: Fysio Gez.heidscentr. Wesselerbrink
Fitness- en conditietrainingen	van 20.00 tot 21.00 uur bij: Fyon Boekelo. (VASTE GROEP)

DINSDAG:

Fitness- en conditietrainingen	van 17.45 tot 18.45 en van 18.45 tot 19.45 uur bij: Gymlokaal Het Riet, Tevens BOR training
---------------------------------------	---

WOENSDAG:

Fitness- en conditietrainingen	van 11.00 tot 12.00 uur bij: Fyon - Lonneker.
Smovey Walking	van 12.30 tot 13.30 uur, vertrek bij: Fyon - Lonneker
Fitness- en conditietrainingen	van 12.45 tot 13.45 uur en van 13.45 tot 14.45 uur bij: Fyon - Esmarke
Fitness- en conditietrainingen	van 14.30 tot 15.30 uur bij: Fyon - Stadsveld.
Smovey Walking	van 18.30 tot 19.30 uur, vertrek bij: LET OP
April t/m september:	Pannenkoekhuis "Le Pompidou" Wesselerweg 15, Enschede
Oktober t/m maart :	Gezondheidscentrum Wesselerbrink , Wesseler-Nering 60, Enschede

DONDERDAG:

RC&SO (Ritm. Cond. en Spieropb.)	van 10.00 tot 11.00 uur bij: Bruggerbosch- Liberein
Tai Chi	van 13.00 – 14.00 uur bij: Anytime Fitness.
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.
Fitness en Conditietraining	van 19.00 tot 20.00 uur bij: Fyon - Schoolstraat. (VASTE GROEP)

VRIJDAG: *Smovey walking* van 09.00 tot 10.00 uur, vertrek bij: Ecopark Glanerbrug

ZATERDAG: <i>Tai Chi</i>	van 9.00 tot 10.00 uur bij: Gymlokaal het Riet
<i>Bootcamp:</i>	van 10.30 tot 11.30 uur bij: Het Rutbeek

Voor vragen kunt u zich wenden tot:

Joke Veldhuis (Gediplomeerd Beweging & voedingscoach)

[Mob. 06-22542669](tel:06-22542669) [Email: j.h.veldhuis@kpnmail.nl](mailto:j.h.veldhuis@kpnmail.nl)

Mumin van den Belt (Sportinstructeur)

Mob. 06-40729815