



**FIT & SMOVE**  
door beweging, voeding en fun

## ZOMER PROGRAMMA

**v.a. dinsdag 2 april t/m zaterdag 26 oktober 2024**

### MAANDAG:

<i>Tai Chi:</i>	van 12.45 tot 13.45 uur bij: sporthal J.C. de Rijpstraat
<i>Smovey Walking:</i>	van 14.00 tot 15.00 uur, vertrek bij: Ecopark Glanerbrug
<i>Fitness- en conditietrainingen:</i>	van 15.45 tot 16.45 uur bij: Gymlokaal Hogeland
<i>Fitness- en conditietrainingen:</i>	van 17.45 tot 18.45 uur , 18.45 tot 19.45 uur bij: Fysio Gez.heidscentr. Wesselerbrink
<i>BOOTCAMP:</i>	van 18.30 tot 19.30 uur bij: Het Rutbeek
<i>Fitness- en conditietrainingen</i>	<b>van 20.00 tot 21.00 uur bij: Fyon Boekelo. (VASTE GROEP)</b>

### DINSDAG:

*tevens BOR trainingen*

<i>Fitness- en conditietrainingen:</i>	van 15.45 tot 16.45 uur bij: Sportzaal Helmerhoek
<i>Fitness- en conditietrainingen:</i>	van 17.45 tot 18.45 en van 18.45 tot 19.45 uur bij: Gymlokaal Het Riet

### WOENSDAG:

<i>Fitness- en conditietrainingen:</i>	van 11.00 tot 12.00 uur bij: Fyon - Lonneker
<i>Fitness- en conditietrainingen:</i>	van 12.45 tot 13.45 uur, 13.45 tot 14.45 uur bij: Fyon - Esmarke
<i>Fitness- en conditietrainingen:</i>	van 14.30 tot 15.30 uur bij: Fyon - Stadsveld
<i>BOOTCAMP:</i>	van 16.00 tot 17.00 uur bij: Het Rutbeek
<i>Smovey Walking:</i>	van 18.30 tot 19.30 uur, vertrek bij: <b>LET OP</b>
April t/m september: <b>Pannenkoekhuis "Le Pompidou"</b> Wesselerweg 15, Enschede	
Oktober t/m maart : <b>Gezondheidscentrum Wesselerbrink</b> , Wesseler-Nering 60, Enschede	

### DONDERDAG:

<i>RCSO: (Ritm. Cond. en Spieropb.)</i>	van 10.00 tot 11.00 uur bij: Gymlokaal de Brug
<i>Tai Chi:</i>	van 11.00 tot 12.00 uur bij: Gymlokaal de Brug
<i>Fitness en Conditietrainingen:</i>	van 16.00 tot 17.00 uur bij: Fyon - Boekelo in de grote zaal
<i>Tai Chi:</i>	van 17.15 tot 18.15 uur bij: Fyon - Boekelo in de kleine zaal
<i>Fitness en Conditietrainingen:</i>	<b>van 19.00 tot 20.00 uur bij: Fyon - Schoolstraat. (VASTE GROEP)</b>

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

**ZATERDAG:** *Tai Chi:* van 9.00 tot 10.00 uur bij: Gymlokaal het Riet  
*BOOTCAMP:* 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 Email: [j.h.veldhuis@kpnmail.nl](mailto:j.h.veldhuis@kpnmail.nl)**

**Mumin van den Belt (Sportinstructeur)**

**Mob. 06-40729815**

## **L O C A T I E S**

<b>Anytime Fitness:</b>	Gronausestraat 1187, Glanerbrug
<b>Gymlokaal de Brug:</b>	Schipholtstraat 45, 7534 CR Enschede
<b>Gymlokaal de Rijkstraat</b>	J.C. De Rijkstraat 12
<b>Fyon – Boekelo:</b>	Windmolenweg 42, Boekelo
<b>Fyon – Esmarke:</b>	Esmarkelaan 170, Glanerbrug
<b>Fyon – Schoolstraat:</b>	Schoolstraat 17, Glanerbrug
<b>Fyon – Stadsveld:</b>	S.L. Louwesstraat 21, Enschede
<b>Fyon – Lonneker:</b>	Oldenzaalsestraat 730, Lonneker
<b>Fysio Wesselerbrink:</b>	Wesselernering 60-4 in Enschede
<b>Gymlokaal Het Riet:</b>	Het Riet 10, Enschede. (naast de scholen De Tender en Het Lang)
<b>Gymlokaal Hogeland:</b>	Hogelandstraat 5, Enschede
<b>Sportzaal Helmerhoek:</b>	Runenberghoek 2, Enschede
<b>Pannenkoekhuis Le Pompidou:</b>	Wesselerweg 15, Enschede
<b>Het Rutbeek:</b>	Parkeerplaats P3, Blikkersmaatweg 15, Enschede
<b>Ecopark :</b>	Mattenbieslaan 30, Glanerbrug