



ZOMER PROGRAMMA: dinsdag 1 april t/m zaterdag 25 oktober 2025

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
BOOTCAMP:	van 18.30 tot 19.30 uur bij: Het Rutbeek
<i>Fitness- en conditietrainingen</i>	van 20.00 tot 21.00 uur bij: Fyon Boekelo

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
BOOTCAMP:	van 16.00 tot 17.00 uur bij: Het Rutbeek
<i>Smovey Walking:</i>	van 18.30 tot 19.30 uur, vertrek bij: LET OP

April t/m september: **Pannenkoekhuis "Le Pompidou"** Wesselerweg 15, Enschede

DONDERDAG:

<i>Loopgroep:</i>	van 09.00 tot 10.00 uur bij, vertrek bij: De Forelderij
<i>RCSO: (Ritm. Cond. & 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>	van 19.00 tot 20.00 uur bij: Fyon - Schoolstraat

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

ZATERDAG: *Tai Chi:* van 09.00 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**
Mumin van den Belt (Sportinstructeur) **Mob. 06-40729815**
Floor Mues (Sportinstructeur) **Mob. 06-23763388**



FIT & SMOVE
door beweging, voeding en fun

L O C A T I E S

Anytime Fitness:	Gronausestraat 1187, Glanerbrug
Gymlokaal de Brug:	Schipholtstraat 45, 7534 CR Enschede
Gymlokaal de Rijpstraat	J.C. De Rijpstraat 12
Forelderij – Usselo	Usselerrietweg 50
Fyon – Boekelo:	Windmolenweg 42, Boekelo
Fyon – Esmarke:	Esmarkelaan 170, Glanerbrug
Fyon – Schoolstraat:	Schoolstraat 17, 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)
Gymlokaal Hogeland:	Hogelandstraat 5, Enschede
Sportzaal Helmerhoek:	Runenberghoek 2, Enschede
Pannenkoekhuis Le Pompidou:	Wesselerweg 15, Enschede
Het Rutbeek:	Parkeerplaats P3, Blikkersmaatweg 15, Enschede
Ecopark :	Mattenbieslaan 30, Glanerbrug