



# Bewegen is Leven!

## LENTEROOSTER PER 01-03-2017 T/M 01-07-2017

### Openingstijden Fitness

Maandag 07.00 – 22.00 uur  
 Dinsdag 07.00 – 22.00 uur  
 Woensdag 07.00 – 22.00 uur  
 Donderdag 07.00 – 22.00 uur  
 Vrijdag 07.00 – 22.00 uur  
 Zaterdag 09.00 - 13.00 uur  
 Zondag 09.00 - 13.00 uur  
**Vanaf 08.00 uur begeleiding  
in de zaal.**

### Groenekan:

Ruighoeksedijk 21  
 3737 MP Groenekan  
 Telefoon 0346 212 412

### Maartensdijk:

Maartensplein 98  
 3738 GR Maartensdijk  
 Telefoon 0346 212032

Website:

[www.ffvisscher.nl](http://www.ffvisscher.nl)

ook te volgen:



### Wat te doen bij een activiteit:

Schrijf je in bij de balie of kiosk  
 Kom op tijd en neem tijd voor je zelf.  
 Iemand meenemen voor een proefles mag altijd.

*Verheug je erop om lekker actief bezig te zijn en geniet*

Groepsleszaal	Fitness
<b>Maandag</b>	
09.00 Circuittraini	09.00 BeeCee Run (outside)
10.00 Qigong Yoga	11.00 Buikspierplezier
16.00 Medische Pilates	
17.00 Medische Pilates	
18.15 Pilates	19.30 Bootcamp (outside)
19.15 Steps	21.00 Buikspierplezier
20.00 Spinning	
<b>Dinsdag</b>	
09.00 Circuittraining	12.00 Buikspierplezier
10.00 Spinning	
18.30 Body Combat	19.30 Bootcamp (outside)
20.00 Hatha Yoga	19.30 Buikspierplezier
<b>Woensdag</b>	
09.00 Pilates	11.00 Buikspierplezier
10.00 Core Balance	
20.00 Medische Pilates	19.30 Bootcamp (outside)
<b>Donderdag</b>	
09.00 Circuittraining	11.00 Buikspierplezier
10.00 Spinning	18.15 Buikspierplezier
11.00 Yin Yoga	
16.00 Medische Pilates	
17.00 Medische Pilates	19.30 Bootcamp (outside)
18.30 Kickboxen	
19.30 Spinning	
20.30 Spinning Mastwijk	
<b>Vrijdag</b>	
08.00 Circuittraining	11.00 Buikspierplezier
09.00 Pilates	
10.00 Latin Shape	20.00 Buikspierplezier
<b>Zaterdag</b>	
09.00 Spinning	11.30 Buikspierplezier
10.30 Kickboxen Bonte	
12.00 Vinyasa Yoga	
<b>Zondag</b>	
10.00 Hatha Yoga	
12.00 Circuittraining	11.30 Buikspierplezier