

Overzicht tijden bewegingsactiviteiten Fysiocare 2019

Dag	Tijd	Activiteit
Maandag	08.00 - 08.45 uur	Fysiofitness (H ***)
	08.45 - 09.30 uur	Fysiofitness (D **)
	09.30 - 10.15 uur	Fysiofitness (D/H 60+ *)
	10.15 - 11.00 uur	Fysiofitness (D/H **)
	11.15 - 12.00 uur	Stoelpilates
	19.00 - 19.45 uur	Fysiofitness (D/H ***)
	20.00 - 20.45 uur	Pilates
	20.45 - 21.30 uur	Pilates
Dinsdag	08.30 - 09.15 uur	Fysiofitness (H **)
	09.30 - 10.15 uur	Pilates
	11.45 - 12.30 uur	Pilates
	11.00 - 11.45 uur	Fysiofitness (D/H 50+ *)
	13.30 - 14.15 uur	Pilates
	14.15 - 15.00 uur	Stoelpilates
	20.00 - 20.45 uur	Fysiofitness (D/H ***)
	Vanaf 19.00 uur tot 20.30 uur	Zwemmen, elk half uur een groep onder begeleiding
Woensdag	09.45 - 10.30 uur	MBVO (D/H *)
	10.30 - 11.15 uur	MBVO (D/H *)
	14.15 - 15.00 uur	Fysiofitness (D/H **)
	19.30 - 20.15 uur	Pilates
	20.15 - 21.00 uur	Pilates
	20.00 - 20.45 uur	Fysiofitness (D/H ***)
	20.45 - 21.30 uur	Fysiofitness (D/H ***)
Donderdag	09.00 - 09.45 uur	Pilates
	09.45 - 10.30 uur	Fysiofitness (D/H 65+ *)
	10.45 - 11.30 uur	Pilates
	16.00 - 16.45 uur	Stoelpilates
	17.00 - 17.45 uur	Pilates
	19.00 - 19.45 uur	Fysiofitness (D/H 50+ **)
	19.45 - 20.30 uur	Fysiofitness (D/H 40+ ***)
Vrijdag	08.45 - 09.30 uur	Fysiofitness (D 40+ ***)
	09.30 - 10.15 uur	Fysiofitness (D 40+ ***)
	10.15 - 11.00 uur	Fysiofitness (D 60+ *)

* = mbvo/rustig niveau

** = mbvo/gemiddeld niveau

*** = mbvo/pittig niveau