



OVERZICHT TIJDEN BEWEGINGSACTIVITEITEN 2023

DAG	TIJD	ACTIVITEIT
MAANDAG	08.00 - 08.45	FYSIOFITNESS (H)***
	08.45 - 09.30	FYSIOFITNESS (D)**
	09.30 - 10.15	FYSIOFITNESS (D/H 60+)*
	10.15 - 11.00	FYSIOFITNESS (D/H)**
	11.15 - 12.00	PILATES (OP DE STOEL)
	19.00 - 19.45	FYSIOFITNESS (D/H)***
	20.00 - 20.45	PILATES
	20.45 - 21.30	PILATES
DINSDAG	08.30 - 09.15	FYSIOFITNESS (H)***
	09.30 - 10.15	PILATES
	10.15 - 11.00	FYSIOFITNESS (D)**
	11.00 - 11.45	FYSIOFITNESS (D/H50+)*
	13.30 - 14.15	PILATES
	14.30 - 15.15	PILATES (OP DE STOEL)
WOENSDAG	10.30 - 11.15	MBVO*
	19.00 - 19.45	PILATES
	19.45 - 20.30	FYSIOFITNESS (D/H)***
	20.30 - 21.15	PILATES
DONDERDAG	09.00 - 09.45	PILATES
	10.45 - 11.30	PILATES
	13.00 - 13.45	PILATES
	14.00 - 14.45	PILATES (OP DE STOEL)

	19.00 - 19.45	FYSIOFITNESS (D/H 50+)**		
	19.45 - 20.30	FYSIOFITNESS (D/H 40+)***		
VRIJDAG	08.45 - 09.30	FYSIOFITNESS (D 40+)***		
	09.30 - 10.15	FYSIOFITNESS (D 40+)***		
	10.15 - 11.00	FYSIOFITNESS (D 60+)*		
	11.00 - 11.45	ONCOFIT		
	13.30 - 14.15	MBVO*		
	* rustig niveau			
	** gemiddeld niveau			
	*** pittig niveau			