



FitnessMatters4All

Als je life je lief is

Voor info:
 Petra & Elaine
 06 51084642
als.j.life.j.lief.is@gmail.com
 Fbook : xco powerwalking Berkel
 als je life je lief is

**Rooster Berkel en Rodenrijs
 en Hillegersberg / Schiebreek**

Les	locatie	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Pilates	Anthuriumsingel 150			20.15-21.15	-			
*Gratis Looprecept	Vanaf Oostmeerhal /Charlie's		11.15-11.45					
Xco powerwalk	Vanaf Gymzaal Anjerdreef	20.00-21.00						
Xco powerwalk	Vanaf Garage Jumbo Westpolder						9:15 - 10:15	
Power Walking	Vanaf Gauchos Hillegersberg met Ayesta/Petra			10.30-11.30				
Free style walking	Vanaf de Sterrenhal met Els		13.30-14.30					
Bodyshape**	Sterrenhal met Els				13.30-14.30	9.00-10.00		
Bodyshape***	Gymzaal Anjerdreef				19.15-20.15			
Yoga****	Anthuriumsingel							9:30 - 10:30*
Functional Bootcamp *****	zwembad: windas medio april			18.30-19.30				
senioren stoelgym	Borgsate Schiebreek met Ayesta	10.00-10.45						
Personal Training	In overleg							

- *****voor t opstarten aub inschrijven
- **** elke 2 en 4e zondag van de maand
- *** tot 31/03 ivm corona gymzaal Anjerdreef dicht
- ** Leden v. ElsRobics mogen lessen inhalen bij Petra en andersom
- * aub aanmelden via 06-51084642 of fbook