



Lifestyle, Bewegen en Therapie

Contributie per maand

Standaardabonnement v.a. €32 (2 x p/w), Onbepakt €39.50
 Inschrijfgeld €20. Kom je met meerdere gezinsleden of wil je
 personaltraining met 1 op 1 begeleiding maak een afspraak?
 Vraag dan naar de mogelijkheden op maat!
 Beaufortplein 17, 7475AG Markelo
 06-23034618 www.bodyfitness.nl



harmseel-metaal.nl



Vleesveebedrijf Erve Voorde
 Meer over ons bedrijf: www.ervevordeva.nl



November 2018

Maandag

8.30-11.00	Fitnesszaal open
8.45-9.00	Buikspiercircuit
9.00-9.30	Fitness Circuit
9.30-10.00	Buikspiercircuit
10.15-10.45	TRX Training
11.00-17.00	Personaltraining
17.00-21.00	Fitnesszaal open
19.00-19.30	Spinning
19.30-20.00	Fitness Circuit
20.00-21.00	Zumba

Dinsdag

9.00-11.00	Fitnesszaal open
9.15-10.00	Pilates / Relax stretching
11.00-17.00	Personaltraining
17.00-21.00	Fitnesszaal open
19.00-20.00	Total Body Workout
20.00-21.00	Spinning

Woensdag

9.00-11.00	Fitnesszaal open
9.00-9.30	Fitness Circuit
9.30-10.00	Buikspiercircuit
11.00-17.00	Personaltraining
17.00-21.00	Fitnesszaal open
19.30-20.00	Fitness Circuit
20.00-21.00	Zumba

Donderdag

9.00-11.00	Fitnesszaal open
9.15-10.00	Pilates / Relax stretching
11.00-17.00	Personaltraining
17.00-21.00	Fitnesszaal open
19.00-19.30	Spinning
19.30-20.00	Fitness Circuit
20.00-21.00	Spinning

Vrijdag

8.30-11.00	Fitnesszaal open
8.45-9.00	Buikspiercircuit
9.00-9.30	Fitness Circuit
9.30-10.00	Buikspiercircuit
11.00-17.00	Personaltraining
17.00-20.30	Fitnesszaal open
19.00-20.00	Spinning

Zaterdag

9.30-12.00	Fitnesszaal open
------------	------------------

Zondag

10.00-12.00	Fitnesszaal open
10.00-11.00	Spinning