

## 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](http://www.bodyfitness.nl)



## Maak kennis met ons "Bodyfit Young Team"

Marsha Rouwenhorst, Fran Bruneel en Jennifer Berghuis  
 beheren vanaf nu ons Instagram account : [bodyfitmarkelo](https://www.instagram.com/bodyfitmarkelo)  
 Gezond worden en gezond blijven door extra fitness training voor  
 en door onze jeugd !!  
 Speciale acties voor jeugd tussen 14 en 17 jaar



**Speciale dagen rond Kerst**  
 Kerstavond, eerste, tweede Kerstdag  
 29, 31 dec. en 1 jan.  
 Zijn wij gesloten  
 Zondag 30 dec. Houden wij een speciale  
 2018 uitzwaai morgen.



[harmseel-metaal.nl](http://harmseel-metaal.nl)

**GVB MEDIA**

**Prins**  
 boek- en kantoorvakhandel



**HOTEL HERIKERBERG**

**"MOOI" by Meta**  
 De kapsalon voor hem en haar

Massage Praktijk Joanna

AUTOBEDRIJF  
**E.ROUWENHORST**  
[www.autorouwenhorst.nl](http://www.autorouwenhorst.nl)

Vleesveebedrijf Erve Voordes  
 Meer over ons zie [www.ervovoordes.nl](http://www.ervovoordes.nl)



**Gerard Beverdam**  
 reparatie & service  
 Taets van Amerongenstraat 4a Markelo  
 tel. 0547 85 1818  
[www.gerardbeverdam.nl](http://www.gerardbeverdam.nl)

**RegioBank**  
 Zelfstandig Adviseur

**GRONDVERZET SLIGMAN**  
 MINISHOVEL

**HTH TOTAAL TECHNIEK**  
 Service & Installatietechniek

## December 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