



FIT & SMOVE

door beweging, voeding en fun

Anytime Fitness:	Gronausestraat 1187, Glanerbrug.
Avanti Wilskracht:	Gronausestraat 846, Glanerbrug.
Fyon – Boekelo:	Windmolenweg 42, Boekelo.
Fyon – Esmarke:	Esmarkelaan 170, Glanerbrug.
Fyon – Stadsveld:	S.L. Louwesstraat 21, Enschede.
Fysiotherapie Gezondheidscentrum Wesselerbrink:	Wesselernering 60-4 in Enschede.
Gymlokaal Het Riet:	Het Riet 10, Enschede. (naast de scholen De Tender en Het Lang)
Liberein Bruggerbosch:	Gronausestraat 752, Glanerbrug.
Pannenkoekhuis Wesselerbrink “Le Pompidou”:	Wesselerweg 15, Enschede.
Sportzaal Helmerhoek:	Runenberghoek 2, Enschede

MAANDAG:

Tai Chi	van 12.45 tot 13.45 uur bij: Anytime Fitness.
Smovey Walking	van 14.00 tot 15.00 uur, vertrek bij: kantine Avanti Wilskracht.
Fitness- en conditietrainingen	van 15.45 tot 16.45 bij: Sportzaal Helmerhoek Tevens BOR training
Fitness- en conditietrainingen	van 17.45 tot 18.45 uur , 18.45 tot 19.45 uur en van 19.45 tot 20.45 uur bij: Fysiotherapie Gezondheidscentrum Wesselerbrink
Fitness- en conditietrainingen	van 19.30 tot 20.30 uur bij: Basisschool Usselo. (VASTE GROEP)

DINSDAG:

Fitness- en conditietrainingen	van 17.45 tot 18.45 en van 18.45 tot 19.45 uur bij: Gymlokaal Het Riet,
Tevens BOR training	

WOENSDAG:

Fitness- en conditietrainingen	van 13.00 tot 14.00 uur bij: Fyon - Esmarke
Fitness- en conditietrainingen	van 15.00 tot 16.00 uur bij: Fyon - Stadsveld.
Smovey Walking	van 18.30 tot 19.30 uur, vertrek bij: LET OP
April t/m september: Pannenkoekhuis “Le Pompidou” Wesselerweg 15, Enschede	
Oktober t/m maart : Gezondheidscentrum Wesselerbrink , Wesseler-Nering 60, Enschede	

DONDERDAG:

RC&SO (Ritm. Cond. en Spieropb.)	van 10.30 tot 11.30 uur bij: Bruggerbosch (binnentuin)
Tai Chi	van 13.00 – 14.00 uur bij: Anytime Fitness.
Fitness en Conditietraining	van 16.00 tot 17.00 uur bij: Fyon - Boekelo in de grote zaal.
Tai Chi	van 17.15 tot 18.15 uur bij: Fyon - Boekelo in de kleine zaal.
Fitness en Conditietraining	van 19.00 tot 20.00 uur bij: Anytime Fitness. (VASTE GROEP)

VRIJDAG: Smovey walking van 09.00 tot 10.00 uur, vertrek bij: kantine Avanti Wilskracht.

ZATERDAG: Tai Chi van 9.30 tot 10.30 uur bij: Gymlokaal het Riet

Voor vragen kunt u zich wenden tot:

Joke Veldhuis (Gediplomeerd Beweging & voedingscoach)

[Mob. 06-22542669](tel:06-22542669) [Email: j.h.veldhuis@kpnmail.nl](mailto:j.h.veldhuis@kpnmail.nl)

Mumin van den Belt (Sportinstructeur)

Mob. 06-40729815