



**FIT & SMOVE**  
door beweging, voeding en fun

## ZOMER PROGRAMMA 2022

### MAANDAG:

- Tai Chi:* van 12.45 tot 13.45 uur bij: Anytime Fitness  
*Smovey Walking:* van 14.00 tot 15.00 uur, vertrek bij: Ecopark Glanerbrug.  
*Fitness- en conditietrainingen:* van 17.45 tot 18.45 uur , 18.45 tot 19.45 uur en 19.45 tot 20.45 uur bij:  
Fysio Gez.heidscentr. Wesselerbrink  
*Fitness- en conditietrainingen* van 20.00 tot 21.00 uur bij: Fyon Boekelo. (VASTE GROEP)

### LET OP: vanaf maandag 2 mei

- Fitness- en conditietrainingen:* van 17.45 tot 18.45 uur , 18.45 tot 19.45 uur bij: Fysio Gez.heidscentr. Wesselerbrink  
*Bootcamp:* van 19.00 tot 20.00 uur bij: Het Rutbeek

### DINSDAG:

- Fitness- en conditietrainingen* van 16.00 tot 17.00 uur bij: Sportzaal Helmerhoek **vanaf 5 APRIL**  
*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 11.00 tot 12.00 uur bij: Fyon - Lonneker  
*Fitness- en conditietrainingen* van 12.45 tot 13.45 uur bij: Fyon - Esmarke  
*Fitness- en conditietrainingen* van 13.45 tot 14.45 uur bij: Fyon - Esmarke  
*Fitness- en conditietrainingen* van 14.30 tot 15.30 uur bij: Fyon - Stadsveld  
*Bootcamp:* van 16.00 tot 17.00 uur bij: Het Rutbeek **vanaf 4 MEI**  
*Smovey Walking* van 18.30 tot 19.30 uur, vertrek bij: Pannenkoekhuis Le Pompidou **vanaf 30 MAART**

### DONDERDAG:

- RC&SO* (Ritm. Cond. en Spieropb.) van 10.00 tot 11.00 uur bij: Gymlokaal De Brug  
*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: Fyon - Schoolstraat. (VASTE GROEP)

- VRIJDAG:** *Smovey walking* van 09.00 tot 10.00 uur, vertrek bij: Ecopark Glanerbrug

- ZATERDAG:** *Tai Chi* van 9.00 tot 10.00 uur bij: Gymlokaal het Riet  
*Bootcamp:* van 10.30 tot 11.30 uur bij: Het Rutbeek

Voor vragen kunt u zich wenden tot:

Joke Veldhuis (Gediplomeerd Beweging & voedingscoach)

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

Mumin van den Belt (Sportinstructeur)

Mob. 06-40729815



## LOCATIES:

<b>Anytime Fitness:</b>	Gronausestraat 1187, Glanerbrug
<b>Fyon – Boekelo:</b>	Windmolenweg 42, Boekelo
<b>Fyon – Esmarke:</b>	Esmarkelaan 170, Glanerbrug
<b>Fyon – Stadsveld:</b>	S.L. Louwesstraat 21, Enschede
<b>Fyon – Lonneker:</b>	Oldenzaalsestraat 730, Lonneker
<b>Fysio Wesselerbrink:</b>	Wesselernering 60-4 in Enschede
<b>Gymlokaal De Brug:</b>	Schipholtstraat 45, Enschede
<b>Gymlokaal Het Riet:</b>	Het Riet 10, Enschede. (naast de scholen De Tender en Het Lang)
<b>Pannenkoekhuis Le Pompidou:</b>	Wesselerweg 15, Enschede
<b>Sportzaal Helmerhoek:</b>	Runenberghoek 2, Enschede
<b>Het Rutbeek:</b>	Parkeerplaats P3, Blikkersmaatweg 15, Enschede
<b>Ecopark :</b>	Mattenbieslaan 30, Glanerbrug