



FIT & SMOVE
door beweging, voeding en fun

WINTER PROGRAMMA

v.a. maandag 2 oktober 2023 t/m zaterdag 30 maart 2024

MAANDAG:

- Tai Chi:** van 12.45 tot 13.45 uur bij: sporthal J.C. de Rijpstraat
Smovey Walking: van 14.00 tot 15.00 uur, vertrek bij: Ecopark Glanerbrug
Fitness- en conditietrainingen: van 15.45 tot 16.45 uur bij: Gymlokaal Hogeland
Fitness- en conditietrainingen: van 17.45 tot 18.45 uur , 18.45 tot 19.45 uur bij: Fysio Gez.heidscentr. Wesselerbrink
BOOTCAMP: van 18.45 tot 19.45 uur achter: De HEMA Wesselerbrink
Fitness- en conditietrainingen **van 20.00 tot 21.00 uur bij: Fyon Boekelo. (VASTE GROEP)**

DINSDAG:

tevens BOR trainingen

- Fitness- en conditietrainingen:** van 15.45 tot 16.45 uur bij: Sportzaal Helmerhoek
Fitness- en conditietrainingen: van 17.45 tot 18.45 en van 18.45 tot 19.45 uur bij: Gymlokaal Het Riet

WOENSDAG:

- Fitness- en conditietrainingen:** van 11.00 tot 12.00 uur bij: Fyon - Lonneker
Fitness- en conditietrainingen: van 12.45 tot 13.45 uur, 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 **t/m oktober 2023**
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:

- RCSO:** (Ritm. Cond. en Spieropb.) van 10.00 tot 11.00 uur bij: Gymlokaal de Brug
Tai Chi: van 11.00 tot 12.00 uur bij: Gymlokaal de Brug
Fitness en Condiitietrainingen: 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
Loopgroep: van 17.45 tot 18.45 uur , start bij: Fysio Gez.heidscentr. Wesselerbrink
Fitness en Condiitietrainingen: **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**

Mumin van den Belt (Sportinstructeur)

Mob. 06-40729815



LOCATIES

Anytime Fitness:	Gronausestraat 1187, Glanerbrug
Gymlokaal de Brug:	Schipholtstraat 45, 7534 CR Enschede
Gymlokaal de Rijkstraat	J.C. De Rijkstraat 12
Fyon – Boekelo:	Windmolenweg 42, Boekelo
Fyon – Esmarke:	Esmarkelaan 170, Glanerbrug
Fyon – Schoolstraat:	Schoolstraat 17, Glanerbrug
Fyon – Stadsveld:	S.L. Louwesstraat 21, Enschede
Fyon – Lonneker:	Oldenzaalsestraat 730, Lonneker
Fysio Wesselerbrink:	Wesselernering 60-4 in Enschede
Gymlokaal Het Riet:	Het Riet 10, Enschede. (naast de scholen De Tender en Het Lang)
Gymlokaal Hogeland:	Hogelandstraat 5, Enschede
Sportzaal Helmerhoek:	Runenberghoek 2, Enschede
Pannenkoekhuis Le Pompidou:	Wesselerweg 15, Enschede
Het Rutbeek:	Parkeerplaats P3, Blikkersmaatweg 15, Enschede
Ecopark :	Mattenbieslaan 30, Glanerbrug