



FIT & SMOVE
door beweging, voeding en fun

ZOMER PROGRAMMA

v.a. dinsdag 2 april t/m zaterdag 26 oktober 2024

MAANDAG:

| | |
|--|--|
| <i>Tai Chi:</i> | van 12.45 tot 13.45 uur bij: sporthal J.C. de Rijpstraat |
| <i>Smovey Walking:</i> | van 14.00 tot 15.00 uur, vertrek bij: Ecopark Glanerbrug |
| <i>Fitness- en conditietrainingen:</i> | van 15.45 tot 16.45 uur bij: Gymlokaal Hogeland |
| <i>Fitness- en conditietrainingen:</i> | van 17.45 tot 18.45 uur , 18.45 tot 19.45 uur bij: Fysio Gez.heidscentr. Wesselerbrink |
| <i>BOOTCAMP:</i> | van 19.00 tot 20.00 uur bij: Het Rutbeek |
| <i>Fitness- en conditietrainingen</i> | van 20.00 tot 21.00 uur bij: Fyon Boekelo. (VASTE GROEP) |

DINSDAG:

tevens BOR trainingen

| | |
|--|--|
| <i>Fitness- en conditietrainingen:</i> | van 15.45 tot 16.45 uur bij: Sportzaal Helmerhoek |
| <i>Fitness- en conditietrainingen:</i> | van 17.45 tot 18.45 en van 18.45 tot 19.45 uur bij: Gymlokaal Het Riet |

WOENSDAG:

| | |
|--|--|
| <i>Fitness- en conditietrainingen:</i> | van 11.00 tot 12.00 uur bij: Fyon - Lonneker |
| <i>Fitness- en conditietrainingen:</i> | van 12.45 tot 13.45 uur, 13.45 tot 14.45 uur bij: Fyon - Esmarke |
| <i>Fitness- en conditietrainingen:</i> | van 14.30 tot 15.30 uur bij: Fyon - Stadsveld |
| <i>BOOTCAMP:</i> | van 16.00 tot 17.00 uur bij: Het Rutbeek |
| <i>Smovey Walking:</i> | 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:

| | |
|---|--|
| <i>RCSO: (Ritm. Cond. en Spieropb.)</i> | van 10.00 tot 11.00 uur bij: Gymlokaal de Brug |
| <i>Tai Chi:</i> | van 11.00 tot 12.00 uur bij: Gymlokaal de Brug |
| <i>Fitness en Condiitietrainingen:</i> | van 16.00 tot 17.00 uur bij: Fyon - Boekelo in de grote zaal |
| <i>Tai Chi:</i> | van 17.15 tot 18.15 uur bij: Fyon - Boekelo in de kleine zaal |
| <i>Loopgroep:</i> | van 17.45 tot 18.45 uur , start bij: Fysio Gez.heidscentr. Wesselerbrink |
| <i>Fitness en Condiitietrainingen:</i> | 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 |