

Bewegingscentrum Vrijheid
 Gelreweg 33
 3843 AN Harderwijk
 Telefoon: 0341-472222
info@bewegingscentrumvrijheid.nl
www.bewegingscentrumvrijheid.nl

Bewegingscentrum Vrijheid Najaars Rooster 2011

Groepslessen				Fitnesszaal	
Ma	09.00 - 10.00	* Fit - Pump	Nieuw	Jeroen	Ma
	10.15 - 11.15	* Body - Shape	Nieuw	Jeroen	08.30 - 12.00
	17.45 - 18.45	Hatha yoga		Nelly	16.00 - 21.30
	19.00 - 20.00	Hatha yoga		Nelly	
	20.15 - 21.15	* Fit - Pump	Nieuw	Jeroen	
Di	10.30 - 11.30	* Body Balans	Nieuw	Olav	Di
	19.00 - 20.00	Fitbal - Pilates		Nelly	08.30 - 12.00
	20.15 - 21.15	Hatha yoga		Nelly	16.00 - 21.30
Woe	19.00 - 20.00	* Body - Shape	Nieuw	Jeroen	Woe
	20.15 - 21.15	* Body Contour(BBB)	Nieuw	Jeroen	08.30 - 12.00
					16.00 - 21.30
Do	09.30 - 10.30	* Circuit training	Nieuw	Olav	Do
	19.00 - 20.00	Mindfulness yoga		Nelly	08.30 - 12.00
	20.15 - 21.15	Zwangerschapsyoga		Nelly	16.00 - 21.30
Vrij	09.00 - 10.00	Mindfulness / Hatha yoga		Nelly	Vrij
	10.30 - 11.30	Body Balans		Nelly	08.30 - 20.00
Zat	09.30 - 10.30	* Fit - Pump	Nieuw	Jeroen	Zat
					09.30 - 12.30