

Lesrooster

BWGRFLX

Samen gezond op weg

Maandag

GESLOTEN

Dinsdag

09 tot 10u	Circuit
...	
17 tot 18u	Circuit
18 tot 19u	Outdoor
19 tot 20u	Mix
20 tot 21u	Yoga

Woensdag

17 tot 18u	Circuit
18 tot 19u	Mix
19 tot 20u	Circuit
20 tot 21u	Mindfulness

Donderdag

17 tot 18u	Yoga
18 tot 19u	Circuit
19 tot 20u	Free
20 tot 21u	Mix

Vrijdag

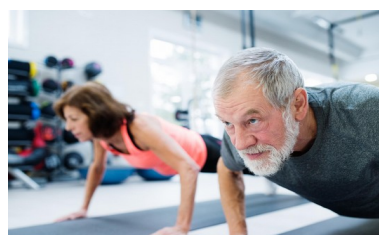
17 tot 18u	Mix
18 tot 19u	Free
19 tot 20u	Circuit

Zaterdag

09 tot 10u	Circuit
10 tot 11u	Circuit
11 tot 12u	Mix

Zondag

09 tot 10u	Circuit
10 tot 11u	Yoga
11 tot 12u	Outdoor



Circuit
Mix
Outdoor
Free
Yoga
Mindfulness

conditie / kracht uithouding
conditie / kracht / buik- en rugspieren
conditie / snelheid / explosiviteit
vrije training naar keuze
lenigheid / relaxatie (lichaam)
meditaties (geest)

Contact

Mysak Wolfs
0486 / 50 07 87
bwgrflx@gmail.com
www.bwgrflx.be