

Maandag

17 tot 18u
18 tot 19u
19 tot 20u
20 tot 21u

Lesrooster

Circuit (1)
Mix (2)
Circuit
Yoga (4) / Yoga Outdoor

BWGRFLX

Samen gezond op weg

Dinsdag

09 tot 10u
...
18 tot 19u
19 tot 20u
20 tot 21u

Circuit

Circuit
Mix
Circuit / Circuit Outdoor (6)



Woensdag

17 tot 18u
18 tot 19u
19 tot 20u
20 tot 21u

Circuit
Mix
Circuit
Mindfulness (5)

Donderdag

18 tot 19u
19 tot 20u
20 tot 21u

Circuit
Circuit
Mix



Vrijdag

17 tot 18u
18 tot 19u
19 tot 20u

Circuit
Cardio (3)
Circuit

Zaterdag

09 tot 10u
10 tot 11u

Circuit
Circuit

Zondag

10 tot 11u
11 tot 12u

Circuit
Yoga / Yoga Outdoor

Contact
Mysak Wolfs
bwgrflx@gmail.com
0486/50.07.87
www.bwgrflx.be
Apostoliekenstraat 4 (HIVSET)
2300 Turnhout

- (1) Circuit afwisselend 4' conditie- en 4' krachttoestellen / stretching
(2) Mix 20' conditie / buik- en rugspieroefeningen op matjes / 20' kracht
(3) Cardio 3x 20' conditietoestellen
(4) Yoga houdingen / relaxatie (voor een ontspannen lichaam)
(5) Mindfulness meditaties (voor een kalme geest)
(6) Outdoor Circuit afwisselend 5' oefeningen op matjes en 3' conditie / stretching