

## 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      Outdoor  
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