

Lesrooster

BWGRFLX

Samen gezond op weg

Maandag

GESLOTEN

Dinsdag

09 tot 10u
...

Circuit

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

Circuit
Circuit
Mix
Yoga

Woensdag

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

Circuit
Mix
Circuit
Mindfulness

Donderdag

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

Yoga
Circuit
Circuit
Mix

Vrijdag

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

Mix
Free
Circuit
Circuit

Zaterdag

09 tot 10u
10 tot 11u
11 tot 12u

Circuit
Circuit
Mix

Zondag

09 tot 10u
10 tot 11u
11 tot 12u

Circuit
Yoga
HIIT



Circuit
Mix
HIIT
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