

LESROOSTER FEEL GOOD SPORTS

Per 30 september 2018



Kijk voor tijdelijke wijzigingen onderaan op de site!

MAANDAG

Tijdstip	Activiteit
17.00 ± 17.40u	65+ platen **
18.10 – 18.55u	Perfect Pilates
19.00 – 19.45u	BodyFIT
19.50 – 20.50u	Condiestep & buik
21.00 – 22.00u	Pilates –Yoga

DINSDAG

Tijdstip	Activiteit
08.00 ± 08.40u	Groepsplaten **
08.45 ± 09.25u	Groepsplaten **
09.30 – 10.15u	Perfect Pilates
10.30 – 11.15u	65+ Mengelmoes
11.30 ± 12.10u	65+ Platen **
18.10 – 18.40u	Kettlebell
18.45 – 19.30u	Perfect Pilates
19.45 ± 20.25u	Groepsplaten **

WOENSDAG

Tijdstip	Activiteit
08.00 ± 08.40u	Groepsplaten **
08.45 ± 09.25u	Groepsplaten **
09.30 – 10.30u	Pilates-Yoga
10.45 ± 11.25u	65+ Platen **
17.30 – 18.30u	65+ FIT **
18.45 – 19.45u	Power –Yoga
20.00 – 20.45u	BodyFIT
20.00 ± 20.40u	Groepsplaten **
21.00 – 21.45u	Perfect Pilates
21.00 ± 21.40u	Groepsplaten **

DONDERDAG

Tijdstip	Activiteit
07.30 ± 08.10u	Groepsplaten **
08.15 ± 08.55u	Groepsplaten **
09.00 – 09.45u	Perfect Pilates
09.50 ± 10.30u	Groepsplaten **
10.40 – 11.25u	65+ Mengelmoes
11.30 ± 12.10u	65+ Platen **
18.10 – 18.55u	Kettlebell plus
19.00 ± 19.40u	Groepsplaten **
19.45 – 20.45u	Pilates-Exentrics

VRIJDAG

Tijdstip	Activiteit
07.30 – 08.15u	BodyFit
08.30 ± 09.10u	Groepsplaten **
09.15 – 10.00u	65+ Mengelmoes
10.05 – 10.50u	Perfect Pilates
11.00 – 12.00u	Power –Stretching

ZATERDAG

Tijdstip	Activiteit
08.25 – 09.10u	Power –Yoga
09.15 ± 09.55u	Groepsplaten **
10.00 – 10.45u	Perfect Pilates
11.00 – 11.45u	Kettlebell plus

ZONDAG

Tijdstip	Activiteit
08.45 – 09.25u	Groepsplaten **
09.30 – 10.15u	Perfect Pilates
10.30 – 11.30u	Exentrics

** is een luxe les.

Wij begeleiden mensen naar een gezonde leefstijl zowel van binnen als van buiten.

Wij begeleiden bij o.a. nek-, schouder-, rug- en knieklachten door middel van gerichte training en taping.

Wij verkopen voedingssupplementen, superfood en lactose en glutenvrije voedingsmiddelen.

FEEL GOOD SPORTS
Zwerfkei 11 (ingang parkeerplaats Softstar)
6581 HN Malden
024-3587800
www.feelgoodsports.nl
info@feelgoodsports.nl

In het **rood** aangegeven zijn nieuwe lessen en/of nieuwe of veranderde tijden.