

Club VIEF





overzicht groepslessen m.i.v. 14 januari 2018

Tijd	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	Zondag	Tijd
8:15 :30 :45	Tai Chi Mix	VIEF-circuit	VIEF-circuit	VIEF-circuit	VIEF-circuit			8:15 :30 :45
9:00 :15 :30 :45	Pilates	VIEF Easy	Spinning	VIEF Plus	Spinning	Spinning		9:00 :15 :30 :45
10:00 :15 :30 :45	VIEF Easy	Fit & Balans	Spinning/Keiser combiles	VIEF Easy	Fit & Balans			10:00 :15 :30 :45
11:00 :15 :30 :45	VIEF Plus	Pilates	Fit & Balans	Soul training	Stoelyoga			11:00 :15 :30 :45
12:00 :15 :30 :45	Spinning/Keiser combiles	Rollator fitness	VIEF Plus		VIEF Easy			12:00 :15 :30 :45
13:00 :15 :30 :45								13:00 :15 :30 :45
14:00 :15 :30 :45								14:00 :15 :30 :45
15:00 :15 :30 :45								15:00 :15 :30 :45
16:00 :15 :30 :45	Rollator fitness			Rollator fitness				16:00 :15 :30 :45
17:00 :15 :30 :45	Spinning	Fit & Balans	Fit & Balans	VIEF circuit				17:00 :15 :30 :45
18:00 :15 :30 :45	VIEF circuit			Pilates				18:00 :15 :30 :45
19:00 :15 :30 :45	Tai Chi * (Speelhûs)	Pilates	Pilates	Spinning				19:00 :15 :30 :45
20:00 :15 :30 :45	Dru Yoga (Speelhûs)							20:00 :15 :30 :45
21:00 :15 :30 :45								21:00 :15 :30 :45

* Tai Chi les die volledig staand/lopend wordt gegeven

** Tai Chi les, helft vanuit de stoel en helft staand/lopend

*** Laagdrempelig Tai Chi en Qigong vanuit de stoel

	Vrije fitness Club VIEF OPEN
	COPD groep fysio Paauwenburg
	Groepen van fysio In Balans
	Nordic Walking woensdag en donderdag vanaf 10.00 woensdag start vanaf de Kanovijver