

ROOSTER HOOFDSTRAAT

MAANDAG

07.30 - 09.00 Vrije inloop
09.00 - 10.00 AdFysio Totaal Training (Nelette)
10.15 - 11.15 Pilates - Zaal boven (Nelette)
10.00 - 13.15 Vrije inloop
13.15 - 14.15 COPD (Alfred)
14.15 - 20.00 Vrije inloop
20.00 - 21.00 Pilates - Zaal boven (Pien)
20.00 - 21.00 Total Body Workout (Michiel)

DINSDAG

07.30 - 09.00 Vrije inloop
09.00 - 10.00 AdFysio Totaal Training (Bart)
10.00 - 16.15 Vrije inloop
16.15 - 17.15 Diabetes/Oncologie (Pien)
17.15 - 19.00 Vrije inloop
19.00 - 20.00 Overgewicht in beweging (Erik)
20.00 - 21.00 Overgewicht in beweging (Erik)

WOENSDAG

07.30 - 13.15 Vrije inloop
13.15 - 14.15 AdFysio Totaal Training (Bart)
14.15 - 19.00 Vrije inloop
19.00 - 20.00 AdFysio Totaal Training (Michiel)
20.00 - 21.00 AdFysio Totaal Training (Michiel)

DONDERDAG

07.30 - 09.00 Vrije inloop
09.00 - 10.00 AdFysio Totaal Training (Michiel)
10.00 - 13.15 Vrije inloop
13.15 - 14.15 COPD (Alfred)
14.15 - 20.00 Vrije inloop
19.15 - 20.30 Zwangerschapsyoga - Zaal boven
(Susanne)
20.00 - 21.00 Buikspier Challenge (Pien)

VRIJDAG

07.30 - 09.00 Vrije inloop
09.00 - 10.00 AdFysio Totaal Training (Michiel)
10.15 - 11.15 AdFysio Totaal Training (Nelette)
11.15 - 13.45 Vrije inloop
13.45 - 14.45 Diabetes/Oncologie (Pien)
14.45 - 17.00 Vrije inloop

ZATERDAG

08.00 - 09.30 Vrije inloop
09.30 - 10.30 AdFysio Totaal Training (Erik)
10.30 - 12.00 Vrije inloop

AdFysio De Lier
Hoofdstraat 88
2678 CM De Lier

0174-513237
info@adfysio.nl
www.adfysio.nl

