

ROOSTER HOOFDSTRAAT

AdFysio De Lier
Hoofdstraat 88
2678 CM De Lier

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

MAANDAG

07.30 - 09.00 **Vrije inloop**
09.00 - 10.00 AdFysio Totaal Training (Melvin)
10.00 - 13.15 Vrije inloop
13.15 - 14.15 COPD (Alfred)
14.15 - 20.00 **Vrije inloop**
20.00 - 21.00 Total Body Workout (Rik)

DINSDAG

07.30 - 09.00 **Vrije inloop**
09.00 - 10.00 AdFysio Totaal Training (Sharona)
10.00 - 16:00 **Vrije inloop**
16.00 - 17.00 Diabetes/Oncologie / 55+ (Pien)
17.00 - 20.00 **Vrije inloop**
20.00 - 21.00 Leefstijl Training (Jorn)

WOENSDAG

07.30 - 09.00 **Vrije inloop**
09.00 - 10.00 Senioren Training
10.00 - 13.00 **Vrije inloop**
13.00 - 14.00 AdFysio Totaal Training (Melvin)
14.00- 19.00 Vrije inloop
19.00 - 20.00 AdFysio Totaal Training (Maaike)
20.00 - 21.00 AdFysio Totaal Training (Maaike)

DONDERDAG

07.30 - 09.00 **Vrije inloop**
09.00 - 10.00 AdFysio Totaal Training (Sharona)
10.00 - 13.15 **Vrije inloop**
13.15 - 14.15 COPD (Alfred)
14.15 - 20.30 **Vrije inloop**
20.30 - 21.00 Buikspierchallenge (Pien)

VRIJDAG

07.30 - 09.00 **Vrije inloop**
09.00 - 10.00 AdFysio Totaal Training (Erik)
10.30 - 11.30 AdFysio Totaal Training (Erik)
11.30 - 13.45 **Vrije inloop**
13.45 - 14.45 Diabetes/Oncologie/ 55+(Pien)
14.45 - 17.00 **Vrije inloop**

ZATERDAG

08.00 - 09.00 **Vrije inloop**
09.00 - 10.00 ATT (Erik)
10.00 - 12.00 **Vrije Inloop**

