

# MOTHERS IN MOTION

## SPORT & GROEPSLESROOSTER



PRE & POST
  PRENATAAL
  POSTNATAAL

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
					GESLOTEN TOT 09.00
		07.30-08.30 POWER START			
		09.00-09.30 MORNING ABS			09.30-10.30 BODIES IN MOTION
	10.00 - 11.00 PHYSIO AFTERCARE		10.00 - 11.00 PHYSIO AFTERCARE	09.30-10.30 ABS PILATES ON FIRE	10.30-11.30 PREGNANT WORKOUT
11.15 - 12.15 PHYSIO AFTERCARE		11.00 - 12.00 PHYSIO AFTERCARE		10.30-11.30 PUMP IT!	11.30-12.30 YOGA
				11.15 - 12.15 PHYSIO AFTERCARE	
				11.30 - 12.30 TAI CHI	
		GESLOTEN VANAF 13.00			GESLOTEN VANAF 13.00
	18.00 - 19.00 PHYSIO AFTERCARE				
19.00 - 20.00 YOGA CORE & MORE	19.00-20.00 BOOTCAMP		18.30-19.30 TAI CHI		
20.00-21.00 PREGNANT CORE & MORE	20.00-21.00 TRX BATTLE ROPES		19.30-20.30 PREGNANT BOOTCAMP		
			20.30-21.30 CORE & MORE		
				GESLOTEN VANAF 18.00	