

MOTHERS IN MOTION

SPORT & GROEPSLESROOSTER



PRE & POST
 PRENATAAL
 POSTNATAAL

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
					GESLOTEN TOT 09.00
		09.00-09.30 MORNING ABS		09.30-10.30 PILATES	09.30-10.30 BODIES IN MOTION
	10.00 - 11.00 TRAINING IN DE ZAAL		10.00 - 11.00 TRAINING IN DE ZAAL		10.30-11.30 PREGNANT WORKOUT
11.15 - 12.15 TRAINING IN DE ZAAL		11.00 - 12.00 TRAINING IN DE ZAAL		11.15 - 12.15 TRAINING IN DE ZAAL	
14.00 - 15.00 POST-NATAL (MOM & BABY) INLOOP UUR		GESLOTEN VANAF 13.00		14.00 - 15.00 POST-NATAL (MOM & BABY) INLOOP UUR	GESLOTEN VANAF 13.00
19.00 - 20.00 CORE & MORE	19.00 - 20.00 STRENGTH TRAINING				
20.00-21.00 PREGNANT CORE & MORE			19.30-20.30 PREGNANT BOOTCAMP	GESLOTEN VANAF 18.00	
			20.30-21.30 CORE & MORE		