

# 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			09:30-10:20 FUNCIONAL CORE-HIT-MORE
	10:00 - 11:00 BEGELEID TR. IN DE ZAAL	09:30 - 10:00 MATLEAVE MOTHERS	10.00 - 11.00 BEGELEID TR. IN DE ZAAL	09:30-10:20 PILATES	10:30-11:20 PREGNANT WORKOUT
11:15 - 12:15 BEGELEID TR. IN DE ZAAL		11:00 - 12:00 BEGELEID TR. IN DE ZAAL		11:00 - 12:00 BEGELEID TR. IN DE ZAAL	11:30-12:20 POST CORE & MORE
		GESLOTEN VANAF 13:00		14:00 - 15:00 POST-NATAL (MOM & BABY) INLOOP UUR	GESLOTEN VANAF 13:00
18:00 - 18:50 POST CORE & MORE					
19:00 - 19:50 FUNCIONAL CORE-HIT-MORE	20:00 - 20:50 STRENGTH TRAINING			19:00 - 19:50 FUNCIONAL CORE-HIT-MORE	
20:00-20:50 PREGNANT CORE & MORE				20:00 - 20:50 PREGNANT BOOTCAMP	GESLOTEN VANAF 18:00
				21:00 - 21:50 POST CORE & MORE	

Regulier geopend van 8:00 tot 22:00 uur.