

Maandag	9:00	Spin & Pilates	Edisonlaan 7, Broods Fijnmetaal
	10:15	Circuit Mild	Bewegestudio Leef!
	18:30	Core Power Circuit	Bewegestudio Leef!
	19:45	Spinning	Edisonlaan 7, Broods Fijnmetaal
Dinsdag	9:00	Pilates	Bewegestudio Leef!
	19:15	Pilates	Bewegestudio Leef!
	20:30	Core Power Circuit	Bewegestudio Leef!
Woensdag	9:00	Spinning buiten!	Edisonlaan 7, Broods Fijnmetaal
Woensdag	10:15	Easy Yoga	Bewegestudio Leef!
Woensdag	19.15	Easy Flow Yoga	Bewegestudio Leef!
Woensdag	20:30	Core Power Circuit	Bewegestudio Leef!
Donderdag	9:00	Spin & pilates	Edisonlaan 7, Broods Fijnmetaal
	19:30	Spin & pilates	Edisonlaan 7, Broods Fijnmetaal
Vrijdag	9:00	Core Power Circuit	Bewegestudio Leef!
	10:15	Pilates	Bewegestudio Leef!
Zaterdag	9:30	Easy Flow Yoga	Bewegestudio Leef!
Zondag	9:30	Spinning buiten!	Edisonlaan 7, Broods Fijnmetaal

In verband met de intensiteit van spinning, blijven we met die lessen uit veiligheids-
overwegingen voorlopig nog buiten!

We zitten droog onder een overkapping. Het is nog steeds heerlijk buiten.

Wellicht is het nodig om je iets warmer te kleden...

We nemen de corona-richtlijnen in acht:

- Voor de les handen wassen/ handen met handgel ontsmetten.
- Bij Spinning: Voor de les je stuur poetsen.
- Kom tijdens de les niet aan je gezicht.
- Gebruik je handdoek over het stuur / op de mat
- Bij Spinning: Na de les je stuur poetsen.
- Tot slot handen ontsmetten met handgel.

Bij verkoudheid, koorts of benauwdheid...blijf dan thuis.

*Leef je
uit!
& Stay safe...*