



LEEFSTIJLSTUDIO  
NATHALIE BARKMEIJER

## Rooster groepstrainingen per 1 mei 2021

### Maandag

- |               |                              |
|---------------|------------------------------|
| 18.00 – 19.00 | Kracht opbouwen voor vrouwen |
| 19.30 – 20.45 | Loop & Krachttraining        |

### Dinsdag

- |               |                         |
|---------------|-------------------------|
| 19.00 – 20.00 | Mobility & Coretraining |
|---------------|-------------------------|

### Woensdag

- |               |                           |
|---------------|---------------------------|
| 19.00 – 20.00 | Conditie & Kracht-circuit |
|---------------|---------------------------|

### Donderdag

- |               |                          |
|---------------|--------------------------|
| 19.00 – 20.00 | Open training gastdocent |
|---------------|--------------------------|

Gedurende het seizoen worden er ook andere trainingen aangeboden op de donderdag en soms in het weekend.

Meer informatie hierover is te vinden op de nieuwspagina of de nieuwsbrief.