

Programma

Begane grond			2e verdieping					andere locatie (paradijsplein 5)
Kantine	Gymzaal	Spiegelzaal	Sporthal (zaal 1)	Sporthal (zaal 2)	Sporthal (zaal 2)	Sporthal (zaal 3)	Sporthal (zaal 3)	ZEN Dome
Inloop en aanmelding 10:30 - 11:00								
			Opening & Warming up 11:00 - 11:10					
	Fit test & Informatie Doortrappen 11.20 - 13.20	Aquaswing 11:20 - 11:40	Braintraining op de dansvloer 11:20 - 11:40	Pickle Ball & Tafeltennis 11:20 - 11:40	Stoelmassage 11:20 - 11:40		Sport & Spel voor kinderen 11:20 - 13:20	ZEN Meditatie 11:20 - 12:05 11.15 verzamelen beneden in de hal
		Aquaswing 11:45 - 12:05	Stoelyoga (only ladies) 11:45 - 12:05	Pickle Ball & Tafeltennis 11:45 - 12:05	Stoelmassage 11:45 - 12:05	Circuittraining 11:45 - 12:05		
Gezonde voeding 12:10 - 12:50				Valpreventie 12:10 - 12:30	Pickle Ball & Tafeltennis 12:10 - 12:30	Stoelmassage 12:10 - 12:20		Slimmer Sterk 12:10 - 12:30
			Onstpanning & ademhaling 12:35 - 12:55	Pilates (only ladies) 12:35 - 12:55	Pickle Ball & Tafeltennis 12:35 - 12:55	Stoelmassage 12:35 - 12:55		Fit 4 you 12:35 - 12:55
			Onstpanning & ademhaling 13:00 - 13:20	Valpreventie 13:00 - 13:20	Pickle Ball & Tafeltennis 13:00 - 13:20	Stoelmassage 13:00 - 13:30		Slimmer Sterk 13:00 - 13:20

13.30 Opruimen sportleiders & lunch deelnemers