

# Rooster

## Jewel body & mind 20 januari t/m 9 februari

tijdvak ↓	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
6.30-8.30 <i>vroege vogels</i>							
8.00-11.00	9.00 uur: Wandelen in 2-tallen met oefeningen buiten		9.00 uur Wandelen in 2-tallen met oefeningen buiten	9.00 uur: Pilates* <i>online</i>	9.45 uur Abbs&arms! <i>online, gratis en voor iederéén</i>		9.00 uur: Hatha yoga+ <i>online</i> 10.30 uur Wandelen in 2-tallen met oefeningen buiten
12.00-14.00							
17.00-19.00							
19.00-21.00		20.00 Pilates* <i>online</i>	19.30 uur: Hatha yoga <i>online</i>	19.00 uur: Barre/BBB-work <i>online</i>			

\* Pilates online is voor fitness- én yoga-leden. Ook te boeken met yoga strippenkaart