

## Beweegcollectief Mook en Middelaar

Dag	Les	aanvang	einde	Locatie	Docent	
maandag	Running	8.30	9.30	Lierdal	Léon Nillesen	
maandag	NIA	9.00	10.15	de Wieken	Els Sondaal	
maandag	Pilates	10.00	11.30	de Wieken	Marlies Mielekamp	
maandag	Qi Gong	12.00	13.00	t Môks café	José Oosthout	
maandag	Pilates	13.30	14.30	de Koppel	Linda Schuurs	
maandag	Werelddans 1	14.00	15.00	t Môks café	Els van Oudheusden	
maandag	Werelddans 2	15.30	16.30	t Môks café	Els van Oudheusden	
maandag	Functioneel trainen	15.30	16.30	De Grote Lier	Eveline Lunenburg	
dinsdag	Pilates	17.30	18.30	De Grote Lier	Marian Schijf	
dinsdag	Actief Bewegen niv 1	18.30	19.30	t Môks café	Roland Spaan	
dinsdag	Pilates	18.45	19.45	De Grote Lier	Marian Schijf	
dinsdag	Actief Bewegen niv 1	20,00	21,00	De Koppel	Roland Spaan	
dinsdag	Conditietraining	20.00	21.00	De Grote Lier	Marian Schijf	
dinsdag	Zumba	20,15	21,15	t Môks café	Kim Herden	
woensdag	Ontmoetroute	10.00	12.00	Tuinkamer Mookerhof	Marion, Wil, Lucy	
woensdag	Actief Bewegen niv 1	18.30	19.30	De Grote Lier	Jane Veldpaus	
woensdag	Bootcamp	19.00	20.00	De Koppel	Osama Aroggi	
donderdag	Ontmoetroute	09.30	11.00	De Koppel	Petra en Marian	
donderdag	Aangepast Bewegen	13.30	14.30	De Wieken	Roland Spaan	
donderdag	Aangepast Bewegen	15.00	16.00	t Môks café	Roland Spaan	
donderdag	Actief Bewegen niv 2	16.15	17.15	t Môks café	Roland Spaan	
donderdag	Actief Bewegen niv 1+2	19.30	20.30	De Koppel	Roland Spaan	
vrijdag	Yoga op de stoel	09.45	10.45	t Môks café	Linda Schuurs	
vrijdag	Pilates	10.45	11.45	t Môks café	Linda Schuurs	
zaterdag	Hardlooptraining	09.00	10.00	kerk Molenhoek	Miranda Boonstra	2e zaterdag v.d. maand
zaterdag	Wandelend Yoga	09.30	10.30	Jachtslot Molenhoek	Ganny Boer	