

PowerClub Deventer



Deventer – Schalkhaar – Diepenveen – Bathmen

Lesrooster sept, okt, nov 2020

Maandag

9.00 – 10.00 uur	alle niveaus	Power Walking	Diepenveen / Hof v Salland
19.00 – 20.00 uur	rustig – normaal	Power Walking	Schalkhaar / Lindeboom
19.00 – 20.00 uur	normaal – snel	Power Walking	Schalkhaar / Lindeboom
20.15 – 20.45 uur	alle niveaus	Power Circuit	Schalkhaar / Lindeboom

Dinsdag

19.00 – 20.00 uur	alle niveaus	Power Walking	Bathmen / Brink
-------------------	--------------	---------------	-----------------

Woensdag

9.00 – 10.00 uur	alle niveaus	Power Walking	Schalkhaar / Lindeboom
19.00 – 20.00 uur	rustig – normaal	Power Walking	Deventer / de Kuip
19.00 – 20.00 uur	normaal – snel	Power Walking	Deventer / de Kuip
20.15 – 20.45 uur	alle niveaus	Power Circuit	Deventer / de Kuip

Donderdag

19.00 – 20.00 uur	alle niveaus	Power Walking	Diepenveen / Hof v Salland
-------------------	--------------	---------------	----------------------------

Vrijdag

9.00 – 10.00 uur	normaal – snel	Power Walking	Deventer / de Kuip
10.15 – 11.15 uur	rustig	Power Walking	Deventer / de Kuip

tempo / niveaus:

rustig	4 à 5 km/uur
normaal	5 à 6 km/uur
snel	6 à 7 km/uur

adressen:

Bathmen Brink	Brink 3, Bathmen
Deventer de Kuip	Bloemdalsweg 1B, Deventer
Diepenveen Hof van Salland	Dorpsstraat 30, Diepenveen
Schalkhaar Lindeboom	Lindeboomsweg 1A, Schalkhaar

Extra activiteiten:

- Zaterdag 5 september Power Aerobics 9.30 – 10.15 uur Nicolaasschool, Pastoorsdijk 9, Schalkhaar
- Woensdag 16 september Mindful Walk 10.30 – 11.30 uur Schalkhaar
- Zondag 20 september Powerwalk XL 10.00 – 12.00 uur Diepenveen

- Zaterdag 3 oktober Power Aerobics 9.30 – 10.15 uur Nicolaasschool, Pastoorsdijk 9, Schalkhaar
- Woensdag 14 oktober Powerwalk met kids 11.00 – 12.30 uur Colmschate
- Woensdag 21 oktober Mindful Walk 10.30 – 11.30 uur Schalkhaar
- Zaterdag 31 oktober Power Aerobics 9.30 – 10.15 uur Nicolaasschool, Pastoorsdijk 9, Schalkhaar

- Zondag 15 november Vroege Vogel Powerwalk 7.30 – 8.30 uur Schalkhaar
- Woensdag 25 november Mindful Walk 10.30 – 11.30 uur Schalkhaar
- Zaterdag 28 november Power Aerobics 9.30 – 10.15 uur Nicolaasschool, Pastoorsdijk 9, Schalkhaar

Bij al onze extra activiteiten geldt een minimale deelname van 4 personen om het door te laten gaan. Kijk voor de uitleg van onze activiteiten op de website www.belle-sante.nl en de fit society app. Aanmelden voor de lessen is verplicht via de FITT society app. Afmelden kan kosteloos tot 24 uur van te voren.