

Planning Healthy Moves volwassenen: voorjaarscursus 2024

LOOPTRAINING OP MAANDAG						LOOPTRAINING OP DONDERDAG						THEMABIJEENKOMSTEN OP MAANDAG EN DONDERDAG					
WEEK	DAG	DATUM	TIJD	TRAINER	INFORMATIE	WEEK	DAG	DATUM	TIJD	TRAINER	INFORMATIE	WEEK	DAG	DATUM	TIJD	SPECIALIST	THEMA
1	Maandag	22 april	19:00-20:15	Pieter/Tobias	LET OP: andere tijd!	1	Donderdag	25 april	19:30-20:45	Margreet/Jolien		1	Maandag	22 april	20:30-21:30	Ronald Dercksen	Blessurepreventie en -herkenning
2	Maandag	29 april	19:00-20:15	Pieter	LET OP: andere tijd!	2	Donderdag	2 mei	19:30-20:45	Margreet/Jolien		2	Maandag	29 april	20:30-21:45	Carlien Harms	Voeding
3	Geen training	6 mei	Geen training	Geen training		3	Geen training	9 mei	Geen training	Geen training		3					
4	Maandag	13 mei	19:30-20:45	Pieter/Tobias		4	Donderdag	16 mei	20:15-21:30	Margreet/Jolien	LET OP: andere tijd!	4	Donderdag	16 mei	19:00-20:15	David Bouwmeester	ACT & Mindfulness
5	Geen training	20 mei	Geen training	Geen training		5	Donderdag	23 mei	19:30-20:45	Margreet/Jolien		5					
6	Maandag	27 mei	19:30-20:45	Pieter		6	Donderdag	30 mei	19:30-20:45	Margreet/Jolien		6					
7	Maandag	3 juni	19:30-20:45	Pieter/Tobias		7	Donderdag	6 juni	19:30-20:45	Margreet/Jolien		7					
8	Maandag	10 juni	19:30-20:45	Tobias		8	Donderdag	13 juni	19:30-20:45	Margreet/Jolien		8					
9	Maandag	17 juni	19:30-20:45	Pieter/Tobias		9	Donderdag	20 juni	19:30-20:45	Margreet/Jolien		9					
10	Maandag	24 juni	19:30-20:45	Tobias		10	Donderdag	27 juni	19:30-20:45	Margreet/Jolien		10					
11	Maandag	1 juli	19:30-20:45	Tobias		11	Donderdag	4 juli	19:30-20:45	Margreet/Jolien		11					