

AeroFitt**ACTIVITEITENKALENDER****JANUARI 2019**

Hengelo

Woensdag 2 januari t/m dinsdag 8 januari	Lancering week Les Mills	<p><i>In deze week worden alle nieuwe Les Mills lessen gelanceerd. Dit keer met als thema Glitter & Glamour.</i></p> <p><i>We *shinen* het nieuwe jaar in !</i></p> <p><i>Dresscode glitter & glamour 😊</i></p>
Woensdag 2 januari	Dance Event + Lancering “BARRE”	<p><i>Tijdens dit Dance Event worden SH'BAM BodyJam en natuurlijk de nieuwe les “Barre” gelanceerd. Plus de Zumba mag niet vergeten worden!</i></p> <p><i>20.00 – 21.30 uur</i></p> <p><i>Online reserveren.</i></p> <p><i>De Zumba les komt te vervallen.</i></p>
Woensdag 2 januari	Opening Fitness ruimte	<p><i>Feestelijke opening 19.00 uur</i></p> <p><i>Welkom!</i></p> <p><i>Doe mee met de functionele trainingslessen</i></p> <p><i>19.00-19.55 uur Functionele training</i></p> <p><i>20.00-20.55 uur Crossgym</i></p>
Zaterdag 5 januari	AeroFitt Run <i>5 km en 10 km</i>	<p><i>Start 10 km 12.00 uur</i></p> <p><i>Start 5 km 13.00 uur</i></p> <p><i>GRATIS deelname, opgeven via www.aerofitt.nl</i></p>
Maandag 7 januari	Senioren borrel	<p><i>Een gezellige middag, met natuurlijk een hapje en drankje.</i></p> <p><i>Deze middag is van 13.30 tot 16.00 uur</i></p> <p><i>Reserveren kan bij de receptie.</i></p>
Woensdag 30 januari	RugFitt lezing	<p><i>11.00-12.00 uur gratis interactieve lezing over rug,- nek en schouderklachten.</i></p> <p><i>Graag opgeven bij de receptie.</i></p>