



Van COVID naar GOFIT - 21 t/m 25 juni

Klik op het activiteitenblok om je in te schrijven! / *Click on the activity block to register!*

	Maandag 21 juni	Dinsdag 22 juni	Woensdag 23 juni	Donderdag 24 juni	Vrijdag 25 juni
08:00					
08:30	Meditatie (NL + ENG)	Yin Yoga (NL + ENG)	Mindfulness (NL + ENG)	Easy Flow Yoga (NL + ENG)	Yin Yang Yoga (NL + ENG)
09:00					
09:30	Mindful walking (NL+ENG)	Actief en ontspannen aan het bureau (NL)	Active and relaxed at your desk (ENG)	Nature Walk Walking Apart Together (NL)	Mindful walking (NL+ENG)
10:00					
10:30	Office Work-out (NL + ENG)	Office Work-out (NL + ENG)	Office Work-out (NL + ENG)	Office Work-out (NL + ENG)	Office Work-out (NL + ENG)
11:00	A Plate full of energy (ENG)		Sleep tight (ENG)	Mentaal & fysiek in balans in tijd van corona (NL)	Do I live healthily? (ENG)
11:30				Mentally & physically in balance during corona (ENG)	
12:00					
12:30	Nature Walk Walking Apart Together (ENG)	Mentaal weerbaar uit Coronatijd Nikkie Fleur Bal (NL)	Mag mijn hoofd even uit? Kiki Vreeling (NL)	Wie ben ik? Nienke Wijnants (NL)	Anders denken over vitaliteit David van Bodegom (NL)
13:00					
13:30			Mindful walking (NL+ENG)	Hoe goed zorg jij (voor jezelf)? Ymke Dorrepaal (NL)	
14:00					
14:30					
15:00	Werk-privé balans (NL)	Borden vol energie (NL)	Leef ik gezond? (NL)	Slaap lekker (NL)	Work-life balance (ENG)
15:30					
16:00					
16:30		Mindful walking (NL+ENG)		Mindful walking (NL+ENG)	
17:00					
17:30	Zumba (NL + ENG)	Bootcamp (NL + ENG)	Bodyshape (NL + ENG)	HIIT Training (NL+ENG)	Core Training (NL + ENG)
18:00					