



# MaandMAP November 2020

## Go with the flow

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
<p><b>2</b> Pilates - Gentle flow - Smaranda - NIEUW!</p>	<p><b>3</b> Yoga - Wave &amp; flow - Alyssa - 30 min</p>	<p><b>4</b> Workout - Let's Samba &amp; smile! - Kata - 20 min</p>	<p><b>5</b> De Beweegbreak - Tap &amp; GO! - Jolanda - NIEUW!</p>	<p><b>6</b> Yoga - Moving through - Judith - 30 min</p>	<p><b>7</b> Wake up - Hup met die LUNGE - Jolanda - 15 min</p>	<p><b>1</b> Wake up - Zwieren &amp; zwaaien - Jolanda - 15 min</p>
<p><b>9</b> Workout - No breaks! - Jolanda - NIEUW!</p>	<p><b>10</b> Pilates - Easy mobility - Beth - 20 min</p>	<p><b>11</b> Workout - Free flow - Zaddik - 25 min</p>	<p><b>12</b> De Beweegbreak - Round &amp; about - Jolanda - NIEUW!</p>	<p><b>13</b> 't Voorafje - Tapas - Jolanda - 15 min</p>	<p><b>14</b> Pilates - Brenda's favorieten - Brenda - 25 min</p>	<p><b>8</b> Pilates - Full body flow - Ladin - 30 min</p>
<p><b>16</b> Yoga - Dragon flow - Ladin - NIEUW!</p>	<p><b>17</b> Pilates - Juicy &amp; GO! - Jolanda - 30 min</p>	<p><b>18</b> Yoga - Moon salutations - Alyssa - 30 min</p>	<p><b>19</b> De Beweegbreak - Flos van onder naar boven - Jolanda - NIEUW!</p>	<p><b>20</b> Workout - Jij, jezelf &amp; jij - Jolanda - 30 min</p>	<p><b>21</b> Workout - Go with the flow - Zaddik - 25 min</p>	<p><b>15</b> Yoga - Pittige zonnegroeten - Freija - 30 min</p>
<p><b>23</b> Workout - Let's go dancing! - Kata - NIEUW!</p>	<p><b>24</b> Pilates - Join the flow - Smaranda - 30 min</p>	<p><b>25</b> Wake up - mobiliteit en FUN! - Jolanda - 15 min</p>	<p><b>26</b> De Beweegbreak - Full body break - Jolanda - NIEUW!</p>	<p><b>27</b> Yoga - Oefen chaturanga dandasana - Freija - 30 min</p>	<p><b>28</b> Workout - Full body workout - Chantal - 25 min</p>	<p><b>22</b> Wake up - Mi casa - Kata - 10 min</p>
<p><b>30</b> Pilates - Unstoppable - Jolanda - NIEUW!</p>						<p><b>29</b> Yoga - Surya Namaskar - Margreet - 20 min</p>