



MaandMAP Mei 2021

Fitgirls 5.0

					Za	Zo
					1 Yoga - Let's CORE - Alyssa - 30 min	2 Pilates - Juicy CORE - Smaranda - 25 min
Ma	Di	Wo	Do	Vr		
3 Workout - High Fit Low Fit - Kata - NIEUW!	4 Yoga - Naar je kern - Freija - 20 min	5 Wake up - Workout and stretchhhh - Kata - 15 min	6 De Beweegbreak - Ai, Ai, Ai! - Jolanda - NIEUW!	7 Yoga - Je eigen natuur - Margeet - 40 min	8 Wake up - HIT & rest x 2 - Jolanda - 15 min	9 Pilates - Resist & Strengthen II - Ladin - 25 min
10 Pilates - Strong arms - Beth - NIEUW!	11 Workout - Eigen Lichaamskracht - Jolanda - 20 min	12 Workout - Flexy is the new sexy - Kata - 30 min	13 De Beweegbreak - Pre & post - Jolanda - NIEUW!	14 MELT - Juicy & Strong - Jolanda - 55 min	15 Pilates - Steeds een stapje verder - Brenda - 30 min	16 Yoga - Ontspanning door inspanning - Freija - 30 min
17 Workout - BOOTY Barre - Zaddik - NIEUW!	18 Pilates - Arms & CORE - Beth - 50 min	19 Yoga - Lekker in je vel! - Alyssa - 30 min	20 De Beweegbreak - Sidewaist - Jolanda - NIEUW!	21 Workout - Power girls! - Chantal - 30 min	22 Pilates - Slow start & GO! - Jolanda - 55 min	23 Workout - Buikspierkwartier - Chantal - 15 min
24 Pilates - Pepers! - Ladin - NIEUW!	25 Workout - Core Challenge - Kata - 40 min	26 Yoga - Grounding - Alyssa - 60 min	27 De Beweegbreak - Heupen alle kanten op! - Jolanda - NIEUW!	28 Pilates - Take your time - Jolanda - 55 min	29 Workout - 2x4x2 - Chantal - 25 min	30 Yoga - Moving Through - Judith - 30 min
31 Workout - Gewoon gaan! - Chantal - NIEUW!						