

# GYMNASTIEK- EN SPORT VERENIGING DOKEV ANNA PAULOWNA

SEDERT 1908



## ROOSTER BUITEN SPORTEN MET DOKEV Pilates en Recreatiegym.

Michelle gaat de lessen buiten beginnen met de Pilates en de recreatiegym.

De lessen zullen aangepast zijn i.v.m. de omstandigheden. Staande oefeningen, daar oefeningen op de grond moeilijk te realiseren zijn i.v.m. de ondergrond.

Bij regen gaat de les niet door. Houd de mail in de gaten.

Maandag: Op het plein bij de Spoorbuurtschool (na de streetdance)

19.45-20.30 uur dames Pilates en Recreatiedames.

i.v.m. de tijd hebben we de uren samengevoegd. De heren in overleg met Michelle.

Dinsdag : Op het grasveld van de ijsbaan.

13.30-14.15 uur dames Pilates

Dinsdag : Op het plein bij de Spoorbuurtschool

19.00-19.45 uur dames Pilates

Vrijdag: Op het grasveld van de ijsbaan

13.00-13.45 uur dames Pilates

