

Powerwalking

Deventer – Schalkhaar – Diepenveen - Bathmen

Lesrooster per 1 april 2019



Maandag

9 – 10 uur	alle niveaus	Diepenveen / Hof v Salland
19 – 20 uur	normaal tempo	Schalkhaar / Lindeboom
20.15 – 21.15 uur	snel tempo	Schalkhaar / Lindeboom

Dinsdag

19 – 20 uur	normaal tempo	Bathmen / Brink
-------------	---------------	-----------------

Woensdag

9 - 10 uur	normaal tempo	Schalkhaar / Lindeboom
10.30 – 11.30 uur	senioren / herstel / rustig tempo	Schalkhaar / Lindeboom
19 – 20 uur	normaal tempo	Deventer / Kuip
20.15 – 21.15 uur	rustig tempo	Deventer / Kuip

Donderdag

9 – 10 uur	alle niveaus	Bathmen / Brink
19 - 20 uur	normaal tempo	Diepenveen / Hof v Salland

Vrijdag

9 – 10 uur	normaal tempo	Deventer / Kuip
12.30 – 13.30 uur	senioren / rustig tempo	Deventer / Kuip
19 – 20 uur	normaal tempo	Deventer / de Worp



Voor een betere gezondheid
conditie en afvallen

Anne Mulder 06 10 93 52 48
Alet Eshof 06 15 25 96 89

www.powerwalkingdeventer.nl
info@powerwalkingdeventer.nl

niveaus:

senioren / rustig	4 a 5 km/uur
normaal	5 a 6 km/uur
snel	6 a 7 km/uur