



# Flow by Fleur

## STRAND & ONLINE ROOSTER

maandag	<i>wachtlijst</i> Essentrics @the beach - Fleur
19.00 - 20.00	
dinsdag	Essentrics Stretch & release 30 min.
9.00 - 10.00*	ONLINE - Maaike
woensdag	Essentrics @the beach - Maaike
9.30 - 10.30	
Donderdag	Essentrics Release 45 min. ONLINE -
19.30 - 20.15 *	Fleur
vrijdag	Essentrics @the beach - Fleur
9.00 - 10.00	
Zaterdag	Essentrics @the beach - Maaike
9.00 - 10.00	

\*We streven ernaar elke week op dezelfde tijd te livestreamen, maar soms passen we de tijden aan: De definitieve tijden staan altijd bij de leslink in de online omgeving vermeld, Er is soms ook een opgenomen workout suggestie.