



MHC FORESCATE



Lang genoeg stil gezeten!

Heb je er ook genoeg van? Forescate biedt je graag een alternatief (sport)programma aan, bestaande uit een aantal online- en offline activiteiten.

Vanaf 16 februari kun je werken aan je conditie en spierkracht, zodat we, als het weer kan én mag, weer fit op het veld staan. 's Avonds thuis vanuit huis kun je meetrainen en in de weekenden hebben we een aantal andere activiteiten op de planning staan. Zet de onderstaande data alvast in je agenda!

Houd mail, site, app in de gaten. Binnenkort meer informatie over hoe je je kunt inschrijven en meedoen.



Total body home work out

16 februari	Paco de Roode
24 februari	Franklin Lopes
9 maart	Paco de Roode
17 maart	Franklin Lopes



Voel je fit met voeding

18 februari	Alice Lagendijk
-------------	-----------------



In- & ontspannen: In balans met yoga

25 februari	Corinne Broeder
11 maart	Corinne Broeder



Tennis

27 februari	info volgt
28 februari	info volgt
20 maart	info volgt
21 maart	info volgt



Pilatus

1 maart	Petra Morshuis
15 maart	Petra Morshuis



Zen meditatie

4 maart	Marleen Cremers
---------	-----------------



Fietspuzzeltocht

7 maart	info volgt
---------	------------

Houd de website

in de gaten