










## Oost-Vlaanderen




Stad	Oudenaarde
Club	The Flow Fitness
Programma	Ma – vrij 9u-10u Cardio Fitness Woe 9u-10u Tibetaanse Yoga Vrij 9u -10u Senioren turnen
Contactgegevens	 Eindrieskaai 20  055/319369  <a href="http://www.theflowfitness.be">www.theflowfitness.be</a>




Stad	Buggenhout
Club	Inter Fitness
Programma	Di 10u30 Infosessie'Sporten na je 50, een training op maat
Contactgegevens	 Platteput 1  052/331001  <a href="http://www.interfitness.be">www.interfitness.be</a>




Stad	Gent (Sint Denijs Westrem)
Club	Escape Fitness
Programma	Aangepaste fitness workout voor 50+ onder begeleiding van Personal Trainer
Contactgegevens	 Kortrijksesteenweg 1086  09/2780303  <a href="http://www.escapefitness.be">www.escapefitness.be</a>

## West-Vlaanderen

Stad	Torhout
Club	Beweegstudio Torhout
Programma	Op afspraak: Beweegcircuit in groep Medische fitness in kleine groep Functionele training voor 55+ Persoonlijke coaching Mindset coaching
Contactgegevens	 Kortemarkstraat 87  0476668183  <a href="http://www.beweegenherleef.be">www.beweegenherleef.be</a>




Stad	Wevelgem
Club	Pacific Gym
Programma	Di, woe en don van 10u-11u Fit Actief 50+
Contactgegevens	 Roterijstraat 58  056/418891  <a href="http://www.pacific-gym.be">www.pacific-gym.be</a>




Stad	Izegem
Club	Beweegstudio Izegem
Programma	Op afspraak: Beweegcircuit in groep Medische fitness in kleine groep Functionele training voor 55+ Persoonlijke coaching Mindset coaching
Contactgegevens	 Baronstraat 154  0476668183  <a href="http://www.beweegehenleef.be">www.beweegehenleef.be</a>




Stad	Kortemark
Club	Re-Fit Zarren
Programma	Do 9u30 -10u30 Spinning 50+
Contactgegevens	 Molenstraat 16  0472875597  <a href="http://www.facebook/refitzarren">www.facebook/refitzarren</a>




Stad	Roeselare
Club	Beweegstudio Roeselare
Programma	Op afspraak: Beweegcircuit in groep Medische fitness in kleine groep Functionele training voor 55+ Persoonlijke coaching Mindset coaching
Contactgegevens	 Kleine Weg 231A  0476668183  <a href="http://www.beweegehenleef.be">www.beweegehenleef.be</a>

## Antwerpen




Stad	Boechout
Club	Myforma Fitness&Health Club
Programma	Vrij 11u-12u Senior move 55+
Contactgegevens	 Vremdsesteenweg 224  0477/753972  <a href="http://www.myforma.be">www.myforma.be</a>

Stad	Kontich
Club	Lioness
Programma	Di 20u-20u45, Do 21u-21u45, Vrij 8u30-9u15 Cougar Bootcamp
Contactgegevens	 Groeningenlei 62 Kontich  0488107639  <a href="http://www.lioness.be">www.lioness.be</a>

Stad	Duffel
Club	Bewegingscentrum Fitamien
Programma	Ma 19u30, Do 9u en 20u45 Figuurtraining Ma 20u45 Total Body Workout Woe 19u15 Groepsles voor mensen die gerevalideerd zijn van borstkanker Do 10u15 55+ Fit Do 19u30 Buik/Rug training
Contactgegevens	 Hoogstraat 360 B  0472398594  <a href="http://www.fitamien.be">www.fitamien.be</a>

Stad	Turnhout
Club	i-fitness Turnhout
Programma	Fitness onder begeleiding met ondersteuning van kinesitherapeuten Di, Woe, Do voormiddag Easy Spinning Ma, Woe voormiddag Yin Yoga Do, Vrij voormiddag Bodybalance Dagelijks conditiecircuit in de fitnessruimte Het volledige programma vind je op de website
Contactgegevens	 Brugstraat 43  014709601  <a href="http://www.i-fitness.be">www.i-fitness.be</a>

## Limburg

Stad	Hasselt
Club	i-fitness Hasselt
Programma	<p>Fitness onder begeleiding met ondersteuning van kinesitherapeuten</p> <p>Ma 9u30 bodyvive</p> <p>Di 9u30 bodyflex, 10u30 aquagym</p> <p>Woe 9u30 i-power yoga</p> <p>Do 9u30 figuurtraining 10u30 aquagym</p> <p>Vrij 9u30 i-balance</p> <p>Het volledige programma vind je op de website</p>
Contactgegevens	<p> Sint Jozefstraat 10.20.1 (boven Mediamarkt)</p> <p> 011911797</p> <p> <a href="http://www.i-fitness.be">www.i-fitness.be</a></p>

## Vlaams-Brabant

Stad	Merchtem
Club	Thermae Sports
Programma	<p>Maandag:</p> <p>09:00-10:00: Flex2Move</p> <p>09:00-09:45 : Pilates</p> <p>10:00-11:00: Aquagym</p> <p>18:30-19:30: BodyBalance</p> <p>20:00-21:00 : Aquagym</p> <p>20:30-21:30 : Yoga</p> <p>Dinsdag:</p> <p>09:00-09:30: Abdo</p> <p>10:00-11:00: Aquagym</p> <p>19:00-20:00 : Yoga (Vinyasa)</p> <p>20:00-20:45 : BodyVive 3.1</p> <p>20:00-21:00 : Rugschool</p> <p>Woensdag:</p> <p>09:00-10:00 : Yoga (Vinyasa)</p> <p>10:00-11:00 : Rugschool</p> <p>10:00-11:00 : Aquagym</p> <p>19:00-20:00: Aquagym</p> <p>20:30-21:30 : BodyBalance</p> <p>Donderdag:</p> <p>09:00-10:00 : Flex2move</p> <p>09:00-09:45 : Pilates</p> <p>10:00-11:00 : Aquagym</p> <p>18:30-19:30 : Pilates</p> <p>20:30-21:30 : Yoga (yin)</p>

	<p>Vrijdag: 09:00-09:30 : Abdo 09:30-10:30 : Pilates 10:00-11:00 : Aquagym 18:00-19:00: Rugschool</p> <p>Zaterdag: 10:00-11:00: BodyBalance 11:00-11:45 : BodyVive 3.1</p> <p>Zondag: 10:00-11:00: Aquagym 11:00-12:00: Yoga (Yin)</p> <p>Doorlopend tennis, padel en petanque</p>
Contactgegevens	<p> Kwekelaarstraat 4, Merchtem</p> <p> 023054304</p> <p> <a href="http://www.thermae.com">www.thermae.com</a></p>