

Wandelprogramma 2019 Middelburg maandagavondgroepen!

| | Datum | Locatie | Wat |
|----|-------------|--|-----------------------------------|
| 1 | 21 Januari | Scalda, Ravensteijnweg 1 | Challenge-Informatieavond |
| 2 | 20 februari | PMC/Ravensteijnweg 1 | 1 ^e testdag: |
| 3 | 25 Februari | Kick Off | Kick Off/Wandelen |
| 4 | 4 maart | HAP Dolfijn, Middelburg | Wandelen |
| 5 | 11 maart | Fit For Free, Middelburg | Wandelen |
| 6 | 18 maart | HAP Getijdenmolen | Wandelen |
| 7 | 25 maart | Scalda Middelburg | Infoavond+wandelen |
| 8 | 1 april | HAP Ponten, Nieuwland | Wandelen |
| 9 | 8 april | Koole Sport Lab | Wandelen |
| 9 | 13 april | Met Middelburg Beweegt | Wandelen Ritthem |
| 10 | 15 April | HAP Ambachtsveld, Souburg | Samen met de groep Vlissingen! |
| 11 | 23 april | Zelfwandelen | Ivm pasen |
| 12 | 29 April | Club Vief | Wandelen VVlissingen |
| 13 | 6 Mei | HAP Arnemedi, Arnemuiden | Wandelen |
| 14 | 13 mei | Podotherapiepraktijk Hallux Scalda | Wandelen |
| 15 | 20 mei | Gezondheidscentrum de Keien in Vlissingen | Voeding + Wandelen |
| 16 | 27 Mei | HAP Dauwendaele Samen met Benu- apotheek | Wandelen |
| 17 | 3 Juni | Middelburg Beweegt Speelhof Hoogerzael | Wandelen |
| 18 | 5 juni | PMC in Balans Hermusweg | 2 ^e testdag: |
| 19 | 10 juni | Zelfwandelen | Ivm Pinksteren |
| 19 | 15 juni | Halve Maan Oostkapelle | ChallengeDay!!! |

Vertrektijden en locatie adressen maandag:

Vertrektijden maandagavond:

10km groep (opbouw groep naar 21 of 30km):

18.30u verzamelen 18:45u vertrekken

3 & 5km groep (opbouwgroep naar 3 of 5 of 12km):

18:45u verzamelen 19:00u vertrekken.

Huisartsenpraktijk (HAP) Dolfijn:

Korte Burg 3, 4331BJ Middelburg

Fit For Free sportschool

Buitenruststraat 20, 4337 EH Middelburg

Huisartsenpraktijk Getijdenmolen

Stadsschuur 1, 4331 KS Middelburg

HAP Ponten, Nieuwland

Oude Rijksweg 11, 4339 BA Nieuw- en Sint Joosland

Koole Sport Lab

Walensingel 65, 4331NN Middelburg

HAP Ambachtsveld

Ambachtsveld 39, 4388 AV Oost-Souburg

HAP Arnemedi

Prins Bernhardstraat 2, 4341 EZ Arnemuiden

Podotherapiepraktijk Hallux Scalda

Ravensteijnweg 1, 4337PG Middelburg

HAP Dauwendaele

Roozenburglaan 20, 4337 JH Middelburg

Gezondheidscentrum de Keien

Hermesweg 21, 4382 ND Vlissingen

Wandelprogramma 2019 Middelburg dinsdagmiddaggroepen

| | Datum | Locatie | Wat |
|----|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 1 | 21 Januari | Informatie avond | Challenge-Informatieavond |
| 2 | 20 februari | PMC in Balans /Scalda | 1 ^e testdag: |
| 3 | 26 Februari | Kick Off Middelburg Scalda | Kick Off/Wandelen |
| 4 | 5 maart | Het Palet | Wandelen |
| 5 | 12 maart | Het Palet | Wandelen |
| 6 | 19 maart | FitForFree | Wandelen |
| 7 | 25 maart | Informatie-avond | Bewegen |
| 7 | 26 Maart | Het Palet | Wandelen |
| 8 | 2 april | Het Palet | Wandelen |
| 9 | 9 april | Scalda | Wandelen |
| 9 | 13 april | Met Middelburg Beweegt | Wandelen Ritthem |
| 10 | 16 April | Het Palet | wandelen |
| 11 | 23 april | zelfwandelen | Wandelen/pasen |
| 12 | 30 april | FitForFree | Wandelen /Meivakantie |
| 13 | 7 mei | Het Palet | wandelen |
| 13 | 14 mei | Het Palet | Wandelen |
| 14 | 20 mei | Informatie-avond | Voeding |
| 14 | 21 Mei | Scalda | Wandelen |
| 15 | 28 Mei | Het Palet | Wandelen |
| 16 | 4 Juni (dinsd) en 3 jun avond | Zie logboekje | Hoogerzael |
| 17 | 5juni | PMC in Balans | 2 ^e testdag: |
| 18 | 11 juni | zelfwandelen | Ivm Pinksteren |
| 18 | 15 juni | Halve Maan oostkapelle | ChallengeDay!!! |

Vertrektijden en locatie adressen dinsdagmiddag Middelburg:

Vertrektijden dinsdagmiddag:

Op dinsdagmiddag worden er 2 afstanden gewandeld, 3km of 5 km.

Dit doen we in samenwerking met de stichting Middelburg beweegt.

Deze vertrekken allen op dezelfde tijd, en ook van wisselende locaties volgens de planning hier in het boekje vermeld.

Verzamelen om 12.45u en vertrekken om 13.00u.

Fit For Free sportschool

Buitenruststraat 20, 4337 EH Middelburg

Het Palet

Johan van Reigersbergstraat 2, 4336 XA Middelburg

Scalda

Ravensteijnweg 1, 4337 PG Middelburg