

WINNR HEALTHCLUB

Groepslesrooster per 17 februari 2020

	Duur	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
XCO	45 min		19.45			09.15		
XCO XL	60 min	20.30		20.30			10.00	
Body Pump	60 min	19.30	18.15		10.30 19.30			10.00
GRIT Strength	30 min	19.00			20.30			
GRIT Cardio	30 min	10.15						
CORE	30 min	10.45	19.15		19.00		10.30	
Body Combat	60 min	19.30		19.30				
Spinning	60 min	20.30	20.30	19.30	20.00			11.00
Steps gevorderd	60 min	19.30						
Mix aerobic/steps/shape	60 min	09.15	18.30		09.15			10.00
Body Shape	60 min		09.15	10.15	19.30			
Stabiliteitskwartier	15 min	10.15	10.15		10.30			
Buikspierkwartier	15 min	19.30	20.00	19.30		20.00		
Cardio 55+	60 min	13.00			13.00			
Total Circuit	60 min	09.15 20.30	09.15	09.15 18.30	09.30 18.30 19.30 20.30	09.15		10.00 11.00
Yoga	60 min		10.15	20.30	18.30			
Pilates	60 min			19.30				
Body Balance	60 min	10.15	19.45		10.15		11.00	
DanceMove	60 min		19.30					
Zumba	60 min	18.30			20.30			
Jeugdfitness 11-14 jr	60 min		17.00			17.00	09.00	09.00
Openingstijden		08.30 - 22.30	08.30 - 22.30	08.30-22.30	08.30 - 22.30	08.30 - 22.30	09.00-15.00	09.00-14.00
Fitness		08.30 - 22.00	08.30 - 22.00	08.30-22.00	08.30 - 22.00	08.30 - 22.00	09.00-15.00	09.00-14.00

TIJDENS SCHOOLVAKANTIES KAN ER EEN AANGEPAST GROEPSLESROOSTER ZIJN!