

Groepslesrooster per 19 oktober 2020

	Duur	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
XCO	45 min	19.40 20.40	19.30	18.30 19.30		09.15	10.00 11.05	
Body Pump	45 min	18.30	19.15		18.30 19.30			10.00
	60 min				10.30			
GRIT Strength	30 min	20.15						
CORE	30 min	09.30 19.30		09.15			10.10	
Body Combat	45 min	19.30		19.30				
Spinning	60 min	20.00	20.15		20.00	19.00		11.00
Steps gevorderd	45 min		18.30					
Mix steps/shape	45 min							09.30
	60 min				09.00			
Body Shape	45 min		09.15					
	60 min			10.15				
Buikspierkwartier	15 min		20.00	20.00		20.00		
Cardio 55+	60 min	13.00			13.00			
Total Circuit	45 min	18.40			09.30 19.35 20.35			10.00 11.00
	60 min	09.40	09.30	10.00		09.30		
Yoga	60 min		10.15	19.45	18.15			
Pilates	45 min			18.45				
Body Balance	60 min	10.15	20.30		10.15		11.00	
Zumba	45 min	18.30						
	60 min				20.40			
Jeugdfitness 11-14 jr	60 min						09.15	09.15
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

Let op: dit rooster is tijdelijk en nog niet ons volledige lesaanbod i.v.m. de coronamaatregelen.

Houd onze website en Facebook- en Instagrampagina in de gaten voor eventuele wijzigingen.

Bijzonderheden m.b.t. de lessen, zoals de locaties, zijn te vinden in ons reserveringssysteem.

TIJDENS SCHOOLVAKANTIES KAN ER EEN AANGEPAST GROEPSLESROOSTER ZIJN!