

Small group rooster



Small group zaal

Vanaf 20 januari 2021

TIJD/DAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00	Circuit	Circuit	Power	Circuit	Power	Power	Circuit
09.45	Power	Burn	Circuit	Power	Circuit	Bodypump	
10.30							
10.45	Vitaal		Vitaal			Fysiofit Rug/Nek/Schouder	
13.30	Vitaal			Fysiofit Rug/Nek/Schouder			
14.00		Fysiofit Rug/Nek/Schouder					
15.00					Fysiofit Heup/enkel/knie		
16.15					Youngstarz 8-11		
17.00	Fysiofit Heup/enkel/knie				Youngstarz 12-16		
18.30	Power	Bodypump	Circuit				
19.15	Circuit	Power	Power	Circuit			
20.00	Power	Circuit	Bodypump	Power			
20.45	Fysiofit Rug/Nek/Schouder	Fysiofit Rug/Nek/Schouder		Fysiofit Rug/Nek/Schouder			

“Body & Mind” rooster

Vanaf 1 november 2020



Medisports
health & happiness

Body & Mind zaal

TIJD/DAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00			Yoga	Yoga	Yoga		
10.00							Pilates
10.30		Pilates	Hotyoga	Hotyoga	Hotyoga		
13.30							
14.30			Kinderyoga				
18.30				Yoga			
19.30	Pilates	Yoga	Zwangerschaps - yoga	Pilates			
20.30	Hotyoga	Hotyoga	Hotyoga	Hotyoga			