

Groepslesrooster



Vanaf 1 januari 2019

Groepsleszaal & Fietszaal

TIJD/DAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00			MAX!30	YOGA60	YOGA60		
09.15			FIETSEN60		FIETSEN60	BODYPUMP45	FIETSEN60
09.30		POWERMIX30	CORE30			SPRINT30	
09.45							
10.00						CORE30	PILATES60
10.30			HOTYOGA60	HOTYOGA60	HOTYOGA60		
10.45	FIFTY FIT60	PILATES60					

18.30	POWERMIX30			POWERMIX30			
18.45		BODYPUMP45					
19.00	CORE30 FIETSEN60	FIETSEN60	SPRINT30	CORE30	FIETSEN60		
19.30	HOTPIILATES60	CORE30	CORE30	PILATES60 SPRINT30			
20.00	FIETSEN60	MAX!30	BODYPUMP45				
20.30	HOTYOGA60	YOGA60		HOTYOGA60			

Small Group

Vanaf 1 januari 2019



Medisports
health & happiness

Small group zaal

TIJD/DAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
08.30					MOVE IT		
09.00	MOVE IT	MOVE IT	CORE	MOVE IT	BOXING	MOVE IT	MOVE IT
09.30	CORE	CORE	MOVE IT	CORE	CORE	CORE	CORE
10.00			F'FLEX	BOXING	MOVE IT	BOXING	
13.30	F'FLEX				RUGFIT60		
14.00	MOVE IT	RUGFIT60					
15.00					KNIEFIT		
16.15					YOUNGSTARZ 8		
17.00					YOUNGSTARZ 12		
18.30	CORE			CORE			
19.00	MOVE IT	CORE	CORE	MOVE IT			
19.30	MOVE IT	MOVE IT	MOVE IT	CORE			
20.00	CORE		BOXING	BOXING			
20.30	BOXING	RUGFIT	KNIEFIT	RUGFIT			
21.00	KNIEFIT						