

# Groepstrainingen

(small) group zaal boven

Vanaf 15 november 2021



## Medisports

health & happiness

TIJD/DAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00	Power	Circuit	Power	Circuit	Circuit	Circuit	Circuit
09.45	Circuit	Burn	Circuit	Boxing	Power	Pump	
10.00							
10.30	Vitaal		Vitaal				
10.45						Fysiofit Rug/Nek/Schouder	
14.00		Fysiofit Rug/Nek/Schouder		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	Circuit	Circuit	Boxing			
19.15	Circuit	Boxing	Power	Circuit			
20.00	Power	Pump	Pump	Burn			
20.45	Fysiofit Rug/Nek/Schouder	Fysiofit Rug/Nek/Schouder		Fysiofit Rug/Nek/Schouder			

\*M.u.v. de schoolvakanties