

Small Group trainingen

(small) group zaal boven

Vanaf 25 juli 2022



Medisports

health & happiness

TIJD/DAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00			Power	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							
17.00							
18.30	Power	Circuit	Circuit				
19.15	Circuit	Boxing	Power	Circuit			
20.00	Power		Pump	Burn			
20.45	Fysiofit Rug/Nek/Schouder	Fysiofit Rug/Nek/Schouder		Fysiofit Rug/Nek/Schouder			

*M.u.v. de schoolvakanties

Body&Mind

Vanaf 25 juli 2022



Medisports

health & happiness

Body&Mind zaal

TIJD/DAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00			Yin Yoga		Yoga	Yin Yoga	
10.00							
10.30		Pilates		Hotyoga			
11.00							
14.30							
18.30				Yin Yoga			
19.30	Pilates	Yoga		Pilates			
19.45							
20.30	Hotyoga	Hotyoga		Hotyoga			

* m.u.v. de schoolvakanties