

Small Group trainingen

(small) group zaal boven

Vanaf 3 oktober 2022



Medisports

health & happiness

TIJD/DAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00	Power		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					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. juli en augustus

Body&Mind

Vanaf 3 oktober 2022



Medisports

health & happiness

Body&Mind zaal

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

* m.u.v. juli en augustus