

# Small Group trainingen

Vanaf 1 maart 2023

TIJD/DAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00	<b>BBBurn</b>	<b>BBBurn</b>	<b>Power</b>	<b>Circuit</b>	<b>Circuit</b>	<b>Circuit</b>	
09.45	<b>Circuit</b>		<b>Circuit</b>	<b>Boksfit</b>	<b>Power</b>	<b>Pump</b>	
10.00		<b>Fysiofit</b> Heup/enkel/knie					
10.30	<b>Vitaal</b>		<b>Vitaal</b>				
10.45						<b>Fysiofit</b> Rug/Nek/Schouder	
11.00		<b>Fysiofit</b> Rug/Nek/Schouder					
14.00		<b>Fysiofit</b> Rug/Nek/Schouder		<b>Fysiofit</b> Rug/Nek/Schouder			
15.00					<b>Fysiofit</b> Heup/enkel/knie		
16.15					Youngstarz* 8-11		
17.00					Youngstarz* 12-16		
18.30	<b>Power</b>	<b>Circuit</b>	<b>Circuit</b>				
19.15	<b>Circuit</b>	<b>Boksfit</b>	<b>Power</b>	<b>Circuit</b>			
20.00	<b>Power</b>	<b>Pump</b>	<b>Pump</b>	<b>BBBurn</b>			
20.45	<b>Fysiofit</b> Rug/Nek/Schouder	<b>Fysiofit</b> Rug/Nek/Schouder		<b>Fysiofit</b> Rug/Nek/Schouder			

\*M.u.v. juli en augustus

# Body&Mind

Vanaf 1 maart 2023



## 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							Yoga*
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	Restorative Yoga	Hotyoga			

\* m.u.v. juli en augustus