

Small Group trainingen

Vanaf 8 mei 2023



Medisports
health & happiness

TIJD/DAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00	BBBurn	BBBurn	Power	Circuit	Circuit	Circuit	
09.45	Circuit		Circuit	Boksfit	Power	Pump	
10.00		Fysiofit Heup/enkel/knie					
10.30	Vitaal		Vitaal			Bootcamp 10.45 uur	
10.45						Fysiofit Rug/Nek/Schouder	
11.00		Fysiofit Rug/Nek/Schouder					
14.00		Fysiofit Rug/Nek/Schouder		Fysiofit Rug/Nek/Schouder			
15.00					Fysiofit		
16.15					Youngstarz* 8-11		
17.00	Fysiofit 17.45 uur Heup/enkel/knie				Youngstarz*		
18.30	Power	Circuit	Circuit				
19.15	Circuit	Boksfit	Power Bootcamp 19:00 uur	Circuit			
20.00	Power	Pump	Pump	BBBurn			
20.45	Fysiofit Rug/Nek/Schouder	Fysiofit Rug/Nek/Schouder		Fysiofit 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