

# Small Group trainingen

Vanaf 1 mei 2025



**Medisports**  
health & happiness

TIJD/DAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
08.15					Circuit	Circuit	
09.00	BBBurn	BBBurn	Power	Circuit	Circuit	Circuit	
09.45	Circuit		Circuit	Boksfit	Power	Pump	
10.15		Fysiofit Heup/enkel/knie					
10.30	Vitaal		Vitaal				
11.00		Fysiofit Rug/Nek		Fysiofit Rug/Nek	Fysiofit Heup/enkel/knie		
14.00		Fysiofit Rug/Nek		Fysiofit Rug/Nek	Fysiofit Heup/enkel/knie		
15.00			Youngstarz* 8-11				
16.00			Youngstarz* 12-16				
17.45	Fysiofit Heup/enkel/knie						
18.30	Circuit	Circuit	Circuit				
19.15	Power	Boksfit	Power	Circuit			
20.00	Circuit	Pump		BBBurn			
20.45	Fysiofit Rug/Nek			Fysiofit Rug/Nek			

\*M.u.v. juli en augustus

# Body&Mind

Vanaf 10 maart 2025



## Medisports

health & happiness

## Body&Mind zaal

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