Small Group trainingen

Per september 2026

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		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 Heup/enkel/knie		
15.00							
16.00							
17.45	Fysiofit Heup/enkel/knie	Fysiofit Rug/Nek		Fysiofit Rug/Nek			
18.30	Circuit	Circuit	Circuit	Boksfit			
19.15	Power	Boksfit	Power	Circuit			
20.00	Circuit	Pump		BBBurn			
20.45							

Body&Mind

Per 16 oktober 2026

Medisports
health & happiness

Body&Mind zaal

TIJD/DAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00	Yin Yoga	Yoga	Yin Yoga	Pilates	Yoga		
09.00							
10.30	Yin Yoga	Pilates	Yin Yoga	Hotyoga	Restorative Yoga		
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			