

Lesrooster

v.a. 5 september 2022

Maandag	09:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone	19:00 uur	Pilates	Body & Mind
	09:00 uur	Total Body Workout	Zaal 1	19:00 uur	Small Group Training	Fitness
	09:00 uur	Pilates	Body & Mind	19:30 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
	10:15 uur	Yoga	Body & Mind	19:30 uur	Zumba	Zaal 2
	10:30 uur	Vitaliteit Warming Up (50+)	Fitness	19:30 uur	Body Pump	Zaal 1
	10:45 uur	Vitaliteit Buikspieren (50+)	Fitness	19:30 uur	Spinning	Spinning
	14:00 uur	Small Group Training	Fitness	20:00 uur	Body Balance	Body & Mind
	18:00 uur	Jeugd Fitness	Fitness	20:30 uur	Burn	Zaal 1
			20:30 uur	WorkHIIT	HIIT Zone	
Dinsdag	09:00 uur	Yoga Yin	Body & Mind	19:00 uur	Power Yoga	Body & Mind
	09:15 uur	Combinetics	Zaal 1	19:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
	10:15 uur	Vitaliteit les (50+)	Zaal 2	19:30 uur	Sh'Dance	Zaal 1
	14:00 uur	Vitaliteit les (50+)	Zaal 2	20:00 uur	Wieler Spinning (v.a. 4 okt)	Spinning
			20:30 uur	XCORE	Zaal 1	
Woensdag	08:45 uur	Burn	Zaal 1	19:00 uur	Pilates	Body&Mind
	09:00 uur	Flow Spinning	Spinning	19:15 uur	Small Group Training Boks	Fitness
	09:15 uur	Yoga	Body & Mind	19:30 uur	Burn	Zaal 1
	09:15 uur	WorkHIIT	HIIT Zone	19:45 uur	Zumba	Zaal 2
	09:45 uur	Body Pump	Zaal 1	19:45 uur	Spinning	Spinning
	10:15 uur	Buik, Benen, Rug	Fitness	20:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
	10:15 uur	Pilates	Body & Mind	20:00 uur	Body Balance	Body & Mind
	13:00 uur	Yoga	Body & Mind	20:30 uur	Body Pump	Zaal 1
18:00 uur	Jeugd Fitness	Fitness				
Donderdag	09:00 uur	XCORE	Zaal 1	19:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
	09:15 uur	Easy Flow Yoga	Body & Mind	19:30 uur	Burn	Zaal 1
	09:45 uur	Buik, Benen, Rug	Fitness	19:30 uur	XCORE	Zaal 2
	10:00 uur	Callanetics	Zaal 1	20:00 uur	Small Group Training	Fitness
	14:00 uur	Small Group Training	Fitness	20:30 uur	Body Pump	Zaal 1
	18:00 uur	Jeugd Fitness	Fitness	20:30 uur	Body Balance	Body & Mind
Vrijdag	09:00 uur	Booty/Small Group Training	Zaal 2	10:30 uur	Aerial Yoga	Body & Mind
	08:45 uur	WorkHIIT	HIIT Zone	14:00 uur	Vitaliteit les (50+)	Zaal 2
	09:15 uur	Body Balance	Body & Mind			
	09:45 uur	Spinning	Spinning			
	10:00 uur	XCORE	Zaal 1			
Zaterdag	09:00 uur	Small Group Training	Fitness	10:00 uur	Spinning	Spinning
	08:45 uur	Flow Yoga	Body & Mind	11:00 uur	Body Pump	Zaal 1
	10:00 uur	Burn	Zaal 1	12:00 uur	Jeugd Fitness	Fitness
	10:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone			
Zondag	09:00 uur	Body Pump	Zaal 1	10:00 uur	XCORE/BURN	Zaal 1
	09:00 uur	Small Group Training	Fitness	10:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
	10:00 uur	Spinning	Spinning	11:00 uur	Body Balance	Body & Mind
	10:00 uur	Zumba	Zaal 2			



WILLEMSSEN SPORT