

Lesrooster

14-11-2023

Maandag	08:00 uur Pilates 09:00 uur WorkHIIT 09:00 uur XCORE 09:00 uur Pilates 10:00 uur Vitaliteit les (50+) 10:15 uur Yoga 14:00 uur Small Group Training 18:00 uur Jeugd Fitness 19:00 uur Pilates	Body&Mind HIIT Zone Zaal 1 Body & Mind Fitness Body & Mind Fitness Fitness Body & Mind	19:00 uur Small Group Training 19:30 uur WorkHIIT 19:30 uur Zumba 19:30 uur Body Pump 19:30 uur Spinning 19:45 uur Skitraining 20:00 uur Body Balance 20:30 uur Burn 20:30 uur WorkHIIT	Fitness HIIT Zone Zaal 2 Zaal 1 Spinning Fitness Body & Mind Zaal 1 HIIT Zone
Dinsdag	09:00 uur Yin Yoga 09:15 uur Combinetics 10:15 uur Vitaliteit les (50+) 14:00 uur Vitaliteit les (50+) 18:30 uur Qi Gong	Body & Mind Zaal 1 Zaal 2 Zaal 2 Body&Mind	19:00 uur WorkHIIT 19:30 uur Flow Yoga 19:30 uur Sh'Dance 20:00 uur Wielerspinning 20:30 uur XCORE	HIIT Zone Body & Mind Zaal 1 Spinning Zaal 1
Woensdag	08:45 uur Burn 09:00 uur Flow Spinning 09:15 uur Yoga 09:15 uur WorkHIIT 09:45 uur Body Pump 10:15 uur Pilates 13:00 uur Yoga 18:00 uur Jeugd Fitness	Zaal 1 Spinning Body & Mind HIIT Zone Zaal 1 Body & Mind Body & Mind Fitness	19:00 uur Pilates 19:00 uur Small Group Training Jump 19:30 uur Small Group Training Boks 19:30 uur Burn 19:45 uur Zumba 19:45 uur Spinning 20:00 uur WorkHIIT 20:00 uur Body Balance 20:30 uur Body Pump	Body&Mind Zaal 1 Fitness Zaal 1 Zaal 2 Spinning HIIT Zone Body & Mind Zaal 1
Donderdag	09:00 uur XCORE 09:00 uur Small Group Training 09:15 uur Easy Flow Yoga 09:45 uur Buikspieren 10:00 uur Callanetics 14:00 uur Small Group Training 18:00 uur Jeugd Fitness	Zaal 1 Fitness Body & Mind Fitness Zaal 1 Fitness Fitness	19:00 uur WorkHIIT 19:30 uur Burn 19:30 uur Yin Yoga 20:00 uur Small Group Training 20:00 uur Wielerspinning 20:30 uur Body Pump 20:30 uur Body Balance	HIIT Zone Zaal 1 Body & Mind Fitness Spinning Zaal 1 Body & Mind
Vrijdag	08:45 uur WorkHIIT 09:00 uur Booty/STG 09:15 uur Body Balance 09:30 uur Spinning	HIIT Zone Zaal 2 Body & Mind Spinning	10:00 uur XCORE 10:30 uur Aerial Yoga 14:00 uur Vitaliteit les (50+) 15:30 uur Streetdance 8-12	Zaal 1 Body & Mind Zaal 2 Zaal 2
Zaterdag	08:45 uur Flow Yoga 09:30 uur Small Group Training 10:00 uur Burn 10:00 uur WorkHIIT	Body & Mind Fitness Zaal 1 HIIT Zone	10:00 uur Spinning 11:00 uur Dans commercieel 11:00 uur Body Pump 12:00 uur Jeugd Fitness	Spinning Zaal 2 Zaal 1 Fitness
Zondag	09:00 uur Body Pump 09:00 uur Small Group Training 09:00 uur Skitraining 10:00 uur Spinning	Zaal 1 Fitness Fitness Spinning	10:00 uur Zumba 10:00 uur XCORE/BURN 10:00 uur WorkHIIT 11:00 uur Body Balance	Zaal 2 Zaal 1 HIIT Zone Body & Mind

