

Lesrooster

19-03-2024

Maandag						
	08:00 uur	Pilates	Body&Mind	19:00 uur	Pilates	Body & Mind
	09:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone	19:00 uur	Small Group Training	Fitness
	09:00 uur	XCORE	Zaal 1	19:30 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
	09:00 uur	Pilates	Body & Mind	19:30 uur	Zumba	Zaal 2
	10:00 uur	Vitaliteit les (50+)	Fitness	19:30 uur	Body Pump	Zaal 1
	10:15 uur	Yoga	Body & Mind	19:30 uur	Spinning	Spinning
	14:00 uur	Small Group Training	Fitness	20:00 uur	Body Balance	Body & Mind
	18:00 uur	Flow Yoga	Body & Mind	20:15 uur	Hyrox v.a. 4 april	HIIT Zone
	18:00 uur	Jeugd Fitness	Fitness	20:30 uur	Burn	Zaal 1
				20:30 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
Dinsdag						
	09:00 uur	Yin Yoga	Body & Mind	19:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
	09:15 uur	Combinetics	Zaal 1	19:30 uur	Flow Yoga	Body & Mind
	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	Wielerspinning	Spinning
	18:30 uur	Qi Gong	Body&Mind	20:30 uur	XCORE	Zaal 1
Woensdag						
	07:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone	19:00 uur	Pilates	Body&Mind
	08:45 uur	Burn	Zaal 1	19:30 uur	Small Group Training Boks	Fitness
	09:00 uur	Flow Spinning	Spinning	19:30 uur	Burn	Zaal 1
	09:15 uur	Yoga	Body & Mind	19:45 uur	Zumba	Zaal 2
	09:15 uur	WorkHIIT	HIIT Zone	19:45 uur	Spinning	Spinning
	09:45 uur	Body Pump	Zaal 1	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
	09:00 uur	Small Group Training	Fitness	19:30 uur	Burn	Zaal 1
	09:15 uur	Easy Flow Yoga	Body & Mind	19:30 uur	Yin Yoga	Body & Mind
	10:00 uur	Low High Impact	Zaal 1	20:00 uur	Small Group Training	Fitness
	14:00 uur	Small Group Training	Fitness	20:00 uur	Hyrox v.a. 4 april	HIIT Zone
	18:00 uur	Jeugd Fitness	Fitness	20:30 uur	Body Pump	Zaal 1
				20:30 uur	Body Balance	Body & Mind
Vrijdag						
	08:45 uur	WorkHIIT	HIIT Zone	10:00 uur	XCORE	Zaal 1
	09:00 uur	Booty/SGT	Zaal 1	10:30 uur	Aerial Yoga	Body & Mind
	09:15 uur	Body Balance	Body & Mind	14:00 uur	Vitaliteit les (50+)	Zaal 2
	09:30 uur	Spinning	Spinning			
Zaterdag						
	08:45 uur	Flow Yoga	Body & Mind	10:00 uur	Spinning	Spinning
	09:30 uur	Small Group Training	Fitness	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	10:00 uur	Yin Yoga	Body & Mind
	10:00 uur	Zumba	Zaal 2	11:00 uur	Body Balance	Body & Mind

