

Lesrooster

16 - 04 - 2024

Maandag

08:00 uur	Pilates	Body&Mind
09:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
09:00 uur	XCORE	Zaal 1
09:00 uur	Pilates	Body & Mind
10:00 uur	Vitaliteit les (50+)	Fitness
10:15 uur	Yoga	Body & Mind
14:00 uur	Small Group Training	Fitness
18:00 uur	Flow Yoga	Body & Mind
18:00 uur	Jeugd Fitness	Fitness

19:00 uur	Pilates	Body & Mind
19:00 uur	Small Group Training	Fitness
19:30 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
19:30 uur	Zumba	Zaal 2
19:30 uur	Body Pump	Zaal 1
19:30 uur	Spinning	Spinning
20:00 uur	Body Balance	Body & Mind
20:15 uur	Hyrox	HIIT Zone
20:30 uur	Burn	Zaal 1

Dinsdag

09:00 uur	Yin Yoga	Body & Mind
09:15 uur	Combinetics	Zaal 1
10:15 uur	Vitaliteit les (50+)	Zaal 2
14:00 uur	Vitaliteit les (50+)	Zaal 2
18:30 uur	Qi Gong	Body&Mind

19:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
19:30 uur	Flow Yoga	Body & Mind
19:30 uur	Sh'Dance	Zaal 1
20:30 uur	XCORE	Zaal 1

Woensdag

07:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
08:45 uur	Burn	Zaal 1
09:00 uur	Flow Spinning	Spinning
09:15 uur	Yoga	Body & Mind
09:15 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
09:45 uur	Body Pump	Zaal 1
10:15 uur	Pilates	Body & Mind
13:00 uur	Yoga	Body & Mind
18:00 uur	Jeugd Fitness	Fitness

19:00 uur	Pilates	Body&Mind
19:30 uur	Small Group Training Boks	Fitness
19:30 uur	Burn	Zaal 1
19:45 uur	Zumba	Zaal 2
19:45 uur	Spinning	Spinning
20:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
20:00 uur	Body Balance	Body & Mind
20:30 uur	Body Pump	Zaal 1

Donderdag

09:00 uur	XCORE	Zaal 1
09:00 uur	Small Group Training	Fitness
09:15 uur	Easy Flow Yoga	Body & Mind
10:00 uur	High Low Impact	Zaal 1
14:00 uur	Small Group Training	Fitness
18:00 uur	Jeugd Fitness	Fitness

19:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
19:30 uur	Burn	Zaal 1
19:30 uur	Yin Yoga	Body & Mind
20:00 uur	Small Group Training	Fitness
20:00 uur	Hyrox	HIIT Zone
20:30 uur	Body Pump	Zaal 1
20:30 uur	Body Balance	Body & Mind

Vrijdag

08:45 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
09:00 uur	Booty/SGT	Zaal 1
09:15 uur	Body Balance	Body & Mind
09:30 uur	Spinning	Spinning

10:00 uur	XCORE	Zaal 1
10:30 uur	Aerial Yoga	Body & Mind
14:00 uur	Vitaliteit les (50+)	Zaal 2

Zaterdag

08:45 uur	Flow Yoga	Body & Mind
09:30 uur	Small Group Training	Fitness
10:00 uur	Burn	Zaal 1
10:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone

10:00 uur	Flow Spinning	Spinning
11:00 uur	Body Pump	Zaal 1
12:00 uur	Jeugd Fitness	Fitness

Zondag

08:45 uur	Body Pump	Zaal 1
09:00 uur	Small Group Training	Fitness
09:45 uur	XCORE/BURN	Zaal 1
10:00 uur	Spinning	Spinning

10:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
10:00 uur	Yin Yoga	Body & Mind
10:30 uur	Zumba	Zaal 1
11:00 uur	Body Balance	Body & Mind



WILLEMSSEN SPORT