

Lesrooster

10 - 05 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
10:15 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
20:30 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
10:30 uur Aerial Yoga Body & Mind
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
09:00 uur Body Balance Body & Mind
09:30 uur Spinning Spinning

10:00 uur XCORE Zaal 1
10:00 uur Pilates 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
09:00 uur Family Fit Fun Tennisbaan
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

