

Lesrooster

06 - 01 - 2025

Maandag	08:30 uur	Pilates	Body&Mind	19:00 uur	Pilates	Body & Mind
	09:00 uur	Booty	Zaal 2	19:00 uur	Small Group Training	Fitness
	09:00 uur	XCORE	Zaal 1	19:30 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
	09:30 uur	Pilates	Body & Mind	19:30 uur	Zumba	Zaal 2
	09:45 uur	Core Training	Fitness	19:30 uur	Body Pump	Zaal 1
	10:15 uur	Vitaliteit les (50+)	Zaal 1	19:30 uur	Spinning Dance	Spinning
	10:30 uur	Yoga	Body & Mind	20:00 uur	Body Balance	Body & Mind
	18:00 uur	Jeugd Fitness	Fitness	20:30 uur	Burn	Zaal 1
Dinsdag	09:00 uur	Yin Yoga	Body & Mind	18:30 uur	Qi Gong	Body&Mind
	09:00 uur	Boks Training	Buiten	19:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
	09:15 uur	Combinetics	Zaal 1	19:30 uur	Flow Yoga	Body & Mind
	09:45 uur	Core Training	Fitness	19:30 uur	Sh'Dance	Zaal 1
	10:15 uur	Vitaliteit les (50+)	Zaal 1	20:30 uur	XCORE	Zaal 1
	14:00 uur	Vitaliteit les (50+)	Zaal 1			
Woensdag	07:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone	19:00 uur	Pilates	Body&Mind
	08:45 uur	Burn	Zaal 1	19:30 uur	Boks Training	Fitness
	09:00 uur	Spinning Easy Go	Spinning	19:30 uur	Burn	Zaal 1
	09:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone	19:30 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
	09:15 uur	Yoga	Body & Mind	19:45 uur	Zumba	Zaal 2
	09:45 uur	Body Pump	Zaal 1	19:45 uur	Spinning Dance	Spinning
	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	Small Group Training	Buiten
	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
	10:30 uur	Aerial Yoga	Body & Mind	20:00 uur	Volwassen Dans	Zaal 2
	14:00 uur	Small Group Training	Fitness	20:00 uur	Small Group Training	Buiten
	18:00 uur	Jeugd Fitness	Fitness	20:30 uur	Body Pump	Zaal 1
	19:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone	20:30 uur	Body Balance	Body & Mind
Vrijdag	08:45 uur	WorkHIIT	HIIT Zone	10:00 uur	XCORE	Zaal 1
	09:00 uur	Booty	Zaal 1	10:00 uur	Pilates	Body & Mind
	09:00 uur	Body Balance	Body & Mind	14:00 uur	Vitaliteit les (50+)	Zaal 2
	09:00 uur	Spinning Flow	Spinning	17:00 uur	Boks Training	Fitness
	09:45 uur	Core Training	Fitness			
Zaterdag	08:45 uur	Flow Yoga	Body & Mind	10:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
	09:15 uur	Small Group Training	Fitness	10:00 uur	Spinning Dance	Spinning
	10:00 uur	Small Group Training	Fitness	11:00 uur	Body Pump	Zaal 1
	10:00 uur	Burn	Zaal 1			
Zondag	08:45 uur	Body Pump	Zaal 1	10:00 uur	WorkHIIT	HIIT Zone
	10:00 uur	Yin Yoga	Body & Mind	10:00 uur	Zumba	Zaal 2
	10:00 uur	XCORE/BURN	Zaal 1	11:00 uur	Body Balance	Body & Mind
	10:00 uur	Spinning Fun	Spinning	11:00 uur	Core Training	Fitness

