

# Lesrooster

01 - 04 - 2025

## Maandag

08:30 uur Pilates Body & Mind  
09:00 uur Booty (tot 14 april) Zaal 2  
09:00 uur XCORE Zaal 1  
09:30 uur Pilates Body & Mind  
09:45 uur Core Training Fitness  
10:15 uur Vitaliteit les (50+) Zaal 1  
10:30 uur Yoga Body & Mind  
18:00 uur Jeugd Fitness  
18:30 uur Pump Zaal 1

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 Dance Spinning  
20:00 uur Body Balance Body & Mind  
20:30 uur Burn Zaal 1

## Dinsdag

08:45 uur Boks Training Buiten  
09:15 uur Combinetics Zaal 1  
09:30 uur Yin Yoga Body & Mind  
09:45 uur Core Training Fitness  
10:15 uur Vitaliteit les (50+) Zaal 1  
14:00 uur Vitaliteit les (50+) Zaal 1

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 Spinning Easy Go Spinning  
09:15 uur Yoga Body & Mind  
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 Boks Training Buiten  
19:30 uur Burn Zaal 1  
19:30 uur WorkHIIT HIIT Zone  
19:45 uur Zumba Zaal 2  
19:45 uur Spinning Dance Spinning  
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  
09:00 uur Easy Flow Yoga Body & Mind  
10:00 uur Pilates Body & Mind  
11:15 uur Aerial Yoga Body & Mind  
14:00 uur Small Group Training Fitness  
18:00 uur Jeugd Fitness Fitness

19:00 uur Burn (tot 18 april) Zaal 2  
19:00 uur WorkHIIT HIIT Zone  
19:00 uur Small Group Training Buiten  
19:30 uur Burn Zaal 1  
19:30 uur Yin Yoga Body & Mind  
20:00 uur Volwassen Dans Zaal 2  
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 Zaal 1  
09:00 uur Body Balance Body & Mind  
09:00 uur Spinning Flow Spinning  
09:45 uur Core Training Fitness

10:00 uur XCORE Zaal 1  
10:00 uur Pilates Body & Mind  
14:00 uur Vitaliteit les (50+) Zaal 2  
17:00 uur Boks Training Buiten

## Zaterdag

08:45 uur Body Balance Body & Mind  
09:15 uur Small Group Training Fitness  
10:00 uur (Groot)Ouder Kind Yoga Body&Mind  
10:00 uur Small Group Training Fitness  
10:00 uur Burn Zaal 1

10:00 uur WorkHIIT HIIT Zone  
10:00 uur Spinning Dance Spinning  
10:00 uur Booty Zaal 2  
11:00 uur Body Pump Zaal 1

## Zondag

08:45 uur Body Pump Zaal 1  
09:00 uur Family Fit Fun Tennisbaan  
10:00 uur Pilates Body & Mind  
10:00 uur XCORE/BURN Zaal 1  
10:00 uur Spinning Fun Spinning

10:00 uur WorkHIIT HIIT Zone  
10:00 uur Zumba Zaal 2  
11:00 uur Yin Yoga Body & Mind  
11:00 uur Core Training Fitness

