

Groepslessen

10 - 11 - 2025

Maandag

07:00 uur	HIIT Quick	HIIT Zone
08:30 uur	Pilates	Body & Mind
09:00 uur	XCORE	Zaal 1
09:30 uur	Pilates	Body & Mind
10:15 uur	Reformer HIIT	Reformerzaal
10:15 uur	Vitaliteit les (50+)	Zaal 1
10:30 uur	Yin Yoga	Body & Mind
18:00 uur	Jeugd Fitness	Fitness
18:15 uur	Body Pump	Zaal 1

19:00 uur	Pilates	Body & Mind
19:00 uur	Small Group Training	Fitness
19:30 uur	Reformer Classic	Reformerzaal
19:30 uur	HIIT Intens	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	BRN	Zaal 1
20:30 uur	Reformer HIIT	Reformerzaal

Dinsdag

08:45 uur	Boks Training	Buiten
08:45 uur	Reformer Classic	Reformerzaal
09:00 uur	HIIT Vitaal	HIIT Zone
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
18:00 uur	Jeugd Fitness	Fitness

18:30 uur	Qi Gong	Body & Mind
18:30 uur	Loopgroep	Buiten
18:30 uur	Reformer Fusion	Reformerzaal
19:00 uur	HIIT Intens	HIIT Zone
19:30 uur	Flow Yoga	Body & Mind
19:30 uur	Sh'Dance	Zaal 1
19:45 uur	Spinning Intens	Spinning
20:30 uur	XCORE	Zaal 1

Woensdag

07:00 uur	HIIT Quick	HIIT Zone
08:45 uur	BRN	Zaal 1
09:00 uur	Reformer Fusion	Reformerzaal
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	Reformer Fusion	Reformerzaal
19:15 uur	Pilates	Body & Mind
19:30 uur	Boks Training	Buiten
19:30 uur	BRN	Zaal 1
19:30 uur	HIIT Intens	HIIT Zone
19:30 uur	Spinning Flow	Spinning
19:45 uur	Zumba	Zaal 2
20:15 uur	Body Balance	Body & Mind
20:30 uur	Body Pump	Zaal 1

Donderdag

08:30 uur	Reformer Fusion	Reformerzaal
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
14:00 uur	Small Group Training	Fitness
18:00 uur	Jeugd Fitness	Fitness
19:00 uur	HIIT Intens	HIIT Zone

19:00 uur	Small Group Training	Buiten
19:30 uur	BRN	Zaal 1
19:30 uur	Yin Yoga	Body & Mind
19:30 uur	Spinning Dance	Spinning
20:00 uur	Reformer HIIT	Reformerzaal
20:30 uur	Body Pump	Zaal 1
20:30 uur	Body Balance	Body & Mind

Vrijdag

07:00 uur	Reformer HIIT	Reformerzaal
08:45 uur	HIIT Intens	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	Pilates	Body & Mind
10:00 uur	XCORE	Zaal 1
14:00 uur	Vitaliteit les (50+)	Zaal 2
17:00 uur	Boks Training	Buiten

Zaterdag

08:00 uur	HIIT Quick	HIIT Zone
08:45 uur	Body Balance	Body & Mind
09:00 uur	Small Group Training	Fitness
09:00 uur	BRN	Zaal 1
09:30 uur	Reformer Fusion	Reformerzaal

10:00 uur	Small Group Training	Fitness
10:00 uur	BRN	Zaal 1
10:00 uur	Spinning Dance	Spinning
11:00 uur	Body Pump	Zaal 1

Zondag

08:45 uur	Body Pump	Zaal 1
08:45 uur	Spinning Early Bird	Spinning
09:00 uur	Family Fit Fun	Tennisbaan
09:15 uur	Small Group Training	Fitness
09:30 uur	Pilates	Body & Mind
09:45 uur	HIIT Intens	HIIT Zone

10:00 uur	XCORE/BRN	Zaal 1
10:00 uur	Spinning Fun	Spinning
10:00 uur	Zumba	Zaal 2
10:30 uur	Yin Yoga	Body & Mind
11:00 uur	Core Training	Fitness

