

SPORTROOSTER GROEPSLESSEN

Maandag			Donderdag		
Tijd	Les	Locatie	Tijd	Les	Locatie
09.00 - 10.00	Cardio shape	Zaal 1	09.00 - 10.00	Body-fit	Zaal 1
10.00 - 11.00	Bodybalance	Zaal 1	10.00 - 11.00	Bodybalance	Zaal 1
18.15 - 19.15	Bodybalance	Zaal 1	18.30 - 19.15	Suspension	Gymzaal
18.30 - 19.30	HIIT Combat	Gymzaal	18.30 - 19.30	Body-fit	Zaal 1
19.00 - 20.00	Spinning	Spinningzaal	19.30 - 20.15	Bodypump	Gymzaal
19.15 - 20.00	Power strength	Zaal 1	19.30 - 20.30	Combi flow yoga	Zaal 1
19.15 - 20.00	Sportief wandelen	Outdoor (tot 1 okt)	20.15 - 21.00	Power cardio	Gymzaal
19.30 - 20.15	Bodypump	Gymzaal	Vrijdag		
20.00 - 20.45	Total Shape	Zaal 1	Tijd	Les	Locatie
20.00 - 21.00	Spinning	Spinningzaal	09.00 - 10.00	Power dance	Zaal 1
20.30 - 21.15	Suspension	Gymzaal	10.00 - 10.45	Bodypump	Zaal 1
Dinsdag			Zaterdag		
Tijd	Les	Locatie	Tijd	Les	Locatie
10.00 - 11.00	Bodybalance	Zaal 1	09.30 - 10.15	Bodypump	Zaal 1
18.30 - 19.30	Combi flow yoga	Zaal 1	09.30 - 10.30	Spinning	Spinningzaal
18.30 - 19.15	HIIT cardio-kracht	Gymzaal	10.00 - 10.45	HIIT cardio-kracht	Gymzaal
19.30 - 20.30	Step workout	Gymzaal	10.30 - 11.15	Easy Fit & Shape	Zaal 1
19.30 - 20.30	Cardio boksen	Zaal 1	Zondag		
20.30 - 21.30	Spinning	Spinningzaal	Tijd	Les	Locatie
20.30 - 21.15	Bodypump	Gymzaal	09.30 - 10.15	Suspension	Gymzaal
Woensdag			09.30 - 10.30	Combi flow yoga	Zaal 1
Tijd	Les	Locatie	10.30 - 11.30	Stoere mannen yoga	Gymzaal
09.00 - 10.00	HIIT Combat	Zaal 1	10.30 - 11.30	Cardio Dance	Zaal 1
10.00 - 10.45	Bodypump	Zaal 1			
16.30 - 17.15	Dance mix 6-11	Zaal 1			
17.15 - 18.00	Modern dance 12-18	Zaal 1			
16.30 - 17.15	Total Shape	Gymzaal			
18.30 - 19.15	Zumba	Zaal 1			
18.30 - 19.15	Suspension	Gymzaal			
18.30 - 19.30	Spinning	Spinningzaal			
19.30 - 20.30	Spinning	Spinningzaal			
19.30 - 20.15	Bodypump	Gymzaal			
19.30 - 20.30	Bodybalance	Zaal 1			
20.30 - 21.15	Total Shape	Zaal 1			

Inschrijven voor de lessen gaat via de reserveringsapp.