

SPORTROOSTER FitsportLand Schiedam

Maandag			Donderdag		
Tijd	Les	Locatie	Tijd	Les	Locatie
09.00 - 10.00	Cardio shape	Gymzaal	09.00 - 10.00	Body-fit	Zaal 1
10.00 - 11.00	Bodybalance	Gymzaal	10.00 - 11.00	Bodybalance	Zaal 1
18.30 - 19.30	Bodybalance	Zaal 1	18.30 - 19.30	Suspension	Gymzaal
18.30 - 19.30	HIIT Combat	Gymzaal	19.30 - 20.30	Bodypump	Gymzaal
19.00 - 20.00	Spinning	Spinningzaal	19.30 - 20.30	Combi flow yoga	Zaal 1
19.30 - 20.00	Power strength	Zaal 1	20.30 - 21.15	HIIT cardio-kracht	Zaal 1
19.30 - 20.30	Bodypump	Gymzaal			
20.00 - 20.45	Total Shape	Zaal 1	Vrijdag		
20.00 - 21.00	Spinning	Spinningzaal	Tijd	Les	Locatie
20.30 - 21.30	Cardio boksen	Gymzaal	09.00 - 10.00	Power dance	Zaal 1
			10.00 - 11.00	Bodypump	Zaal 1
Dinsdag			Zaterdag		
Tijd	Les	Locatie	Tijd	Les	Locatie
10.00 - 11.00	Bodybalance	Zaal 1	09.30 - 10.30	Bodypump	Gymzaal
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/Zaal 1	10.30 - 11.15	Easy Fit & Shape	Zaal 1
19.30 - 20.30	Total Shape	Zaal 1/Gymzaal			
20.30 - 21.30	Spinning	Spinningzaal	Zondag		
			Tijd	Les	Locatie
Woensdag			09.30 - 10.30	Suspension	Gymzaal
Tijd	Les	Locatie	09.30 - 10.30	Combi flow yoga	Zaal 1
09.00 - 10.00	HIIT Combat	Zaal 1	10.30 - 11.30	Stoere mannen yoga	Gymzaal
10.00 - 11.00	Bodypump	Zaal 1	10.30 - 11.30	Cardio Dance	Zaal 1
16.30 - 17.15	Total Shape	Gymzaal			
18.30 - 19.30	Zumba	Zaal 1			
18.30 - 19.30	Suspension	Gymzaal			
19.30 - 20.30	Spinning	Spinningzaal			
19.30 - 20.30	Bodypump	Gymzaal			
19.30 - 20.30	Bodybalance	Zaal 1			

Inschrijven voor de lessen gaat via de reserveringsapp.