

Groepslessen 8:00-14:00



Tijden	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
8:00-8:45		60 + MANNEN CIRCUITTRAINING				
8:30-9:30	POWERPUMP 60 MINUTEN					
9:00-10:00		STEPS / XCORE 30/30 MINUTEN	STEPS/BBB 30/30 MINUTEN		POWERPUMP 60 MINUTEN	
9:00-9:45				60+ FITNESS CIRCUITTRAINING		CIRCUITTRAINING 45 MINUTEN
9:30-10:15	60+ FITNESS CIRCUITTRAINING					
10:00-10:30		CIRCUITTRAINING 45 MINUTEN			REK & STREK TRAINING	
13:00-14:00					BODYFIT AEROBIC/BBB 60+	

Groepslessen 16:30-21:30



Tijden	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
18:30-19:00						
18:30-19:30			CIRCUITTRAINING 45 MINUTEN	POWERPUMP 60 MINUTEN		
19:00-20:00	STEPS/BBB 30/30 MINUTEN	XCORE 45 MINUTEN				
19:30-20:30			POWERPUMP 60 MINUTEN	XCORE 45 MINUTEN		
20:00-20:30	REK & STREK TRAINING					

Spinninglessen



Tijden	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
8:30-09:00				60+ SPINNING 30 MINUTEN		
10:30-11:00						
19:00-20:00						
19:30 -20:30	SPINNING 60 MINUTEN		SPINNING 60 MINUTEN			

Kinderlessen



Tijden	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
10:15-11:00						TAEKWONDO Vanaf 5 jaar
11:00-12:00						TAEKWONDO Vanaf groene band
11:00-11:30			PEUTERGYM/DANS 2 t/m 3 jaar			
16:30-17:15		TAEKWONDO VANAF 5 JAAR	KIDSDANCE 4 t/m 7 jaar			
17:30-18:15			KIDSDANCE 8 t/m 12 jaar			
16:30-18:30		JEUGD FITNES 10 tot 14 jaar		JEUGD FITNES 10 tot 14 jaar	JEUGD FITNES 10 tot 14 jaar	