Groepslessen vanaf 7:00-14:00

Sportschool Lith
Fitness en meer

Tijden	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
8:00-8:45		65 + MANNEN CIRCUITTRAINING				
8:30-9:30	POWERPUMP 60 MINUTEN					
9:00-10:00		STEPS/POWERPUMP 30/30 MINUTREN	STEPS/BBB 30/30 MINUTEN		POWERPUMP 60 MINUTEN	
9:00-9:45				60+ FITTNESS CIRCUITTRAINING		CIRCUITTRAINING 30/45 MINUTEN
9:30-10:15	60+ FITTNESS CIRCUITTRAINING					
10:00-10:30					REK & STREK TRAINING	
10:00-10:45		CIRCUITTRAINING 30/45 MINUTEN				
13:00-14:00					BODYFIT AEROBIC/BBB 65+	

Groepslessen vanaf 16:00-21:30

Sportschool Lith
Fitness en meer

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

Spinninglessen

Sportschool Lith
Fitness en meer

Tijden	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
8:30-09:00				65+ SPINNING 30 MINUTEN		
19:30 -20:30	SPINNING 60 MINUTEN		SPINNING 60 MINUTEN			

Kinderlessen

Sportschool Lith
Fitness en meer

Tijden	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
10:15-11:15						TAEKWONDO vanaf 5 jaar
11:00-11:30			PEUTERGYM/DANS 2 t/m 3 jaar			
16:15-17:00			KiDSDANCE vanaf Leerjaar groep 1			
16:30-17:15		TAEKWONDO vanaf 5 jaar				
17:15-18:00		TAEKWONDO vanaf groene band				
17:00-17:45			KiDSDANCE vanaf Leerjaar groep 4			
17:45-18:30			KiDSDANCE vanaf Leerjaar groep 7			
16:00-18:30		JEUGD FITNES 10 tot 14 jaar	JEUGD FITNES 10 tot 14 jaar	JEUGD FITNES 10 tot 14 jaar	JEUGD FITNES 10 tot 14 jaar	