

GROEPSLESROOSTER: vanaf 3 SEPTEMBER 2018

Dag	Les	9:00	9:30	10:00	10:30	13:30	14.30	17:00	19:00	19:30	20:00
Maandag	EXCIO 30	FITNESS									
	HIT 30			ZAAL 1					ZAAL 1		
	BOSU 30				ZAAL 1					ZAAL 1	
	Cycle		Cycle							Cycle	
	Bal. Pil.								Zaal 2		
	Flow Motion										Zaal 2
	Bodyshape										Zaal 1
Dag	Les	9:00	9:30	10:00	10:30	13:30	14.30	17:00	19:00	19:30	20:00
Dinsdag	EXCIO 30		FITNESS				FITNESS				
	Bal. Pil.		Zaal 2								
	SEN. FIT 30					ZAAL 1					
	Per. Pil.								Zaal 2		
	Cycle								Cycle		
	Power 2.0								Zaal 1		
	Funky Train										Zaal 1
Dag	Les	9:00	9:30	10:00	10:30	13:30	14.30	17:00	19:00	19:30	20:00
Woensdag	Flow Motion		Zaal 2								
	EXCIO 30	FITNESS									
	Cycle									Cycle	
	Kick-it								Zaal 1		
	Power 2.0										Zaal 1
Dag	Les	9:00	9:30	10:00	10:30	13:30	14.30	17:00	19:00	19:30	20:00
Donderdag	Cycle		Cycle						Cycle		
	EXCIO 30					FITNESS					
	Per. Pil.								Zaal 2		
	TRX 30								FITNESS		
	Bodyshape								Zaal 1		
	CORE 30										FITNESS
	Box-fit										Zaal 1
Dag	Les	9:00	9:30	10:00	10:30	13:30	14.30	17:00	19:00	19:30	20:00
Vrijdag	Bodyshape	Zaal 1									
	EXCIO 30		FITNESS								
	10-AGE FIT							FITNESS			
	HIT 30								FITNESS		
Dag	Les	9:00	9:30	10:00	10:30	13:30	14.30	17:00	19:00	19:30	20:00
Zaterdag	HIT 30			FITNESS							
Dag	Les	9:00	9:30	10:00	10:30	13:30	14.30	17:00	19:00	19:30	20:00
Zondag	Bodyshape		Zaal 1								
	Cycle			Cycle							

Maandag t/m zondag buik/rugspierkwartier 10:30 en 19:30 uur! Reserveren niet nodig

De lessen in HOOFDLETTERS is reserveren niet nodig.

Lesduur: 30/50 minuten.

Alle lessen onder voorbehoud van wijzigingen en voldoende aantal deelnemers.