



GROEPSLESROOSTER

MAANDAG	09.00	Bodyshape	Studio	Azzedine
	10.00	Crosspower - Boxing	Benedenzaal	Michel
	10.00	Pilates	Studio	Michel
	18.00	Full Body Workout	Studio	Daryll
	18.00	Boxing	Benedenzaal	Richard
	19.00	Zumba	Studio	Azzedine
	19.00	Kickboxing Techniek-Zaktraining	Benedenzaal	Rocky
	20.00	Kickboxing All-In	Benedenzaal	Rocky
	20.00	Booty training	Studio	Azzedine
DINSDAG	09.00	Full Body Workout	Benedenzaal	Daryll
	10.00	Pilates - Strength	Studio	Daryll
	18.00	Kickboxing	Benedenzaal	Rocky
	19.00	Crosspower - Techniek	Benedenzaal	Bart
	19.00	Spinning	Studio	Michel
	20.00	Fitness Boxing	Benedenzaal	Jan
	20.00	Full Body Workout	Studio	Bas
WOENSDAG	09.00	Bodyshape	Studio	Azzedine
	10.00	Crosspower - Boxing	Benedenzaal	Danny
	10.00	Cardio+	Studio	Azzedine
	18.00	Crosspower - Boxing	Benedenzaal	Michel
	19.00	Bodyshape	Studio	Azzedine
	19.00	Kickboxing - Zaktraining	Benedenzaal	Rocky
DONDERDAG	09.00	Full Body Workout	Benedenzaal	Azzedine
	10.00	Hatha Yoga	Studio	Michel
	18.00	Kickboxing Techniek-Zaktraining	Benedenzaal	Rocky
	19.00	Fatt Attack	Studio	Azzedine
	19.00	Kickboxing All-In	Benedenzaal	Rocky
	20.00	Zumba	Studio	Azzedine
VRIJDAG	09.00	Senioren Les	Benedenzaal	Michel
	09.00	Powerpump	Studio	Azzedine
	10.00	Crosspower - Boxing	Benedenzaal	Michel
	10.00	Small Group Fitness	Studio	Azzedine
	18.00	Crosspower - Boxing	Benedenzaal	Michel
	19.00	Fitness Boxing	Benedenzaal	Jan
ZATERDAG	09.00	Powerpump	Studio	Azzedine
	09.00	Boxing	Benedenzaal	Rachel
	10.00	Crosspower	Benedenzaal	Bart
	11.00	Pilates - Yoga	Studio	Michel
ZONDAG	09.00	Pilates	Studio	Lida
	10.00	Zaktraining	Benedenzaal	Michel
	10.00	Full Body Workout	Studio	Esther
	10.15	Bewegen+ (Cardio - aansluitend Pilates-Yoga)	Fitnesszaal	Michel
	11.00	Pilates - Yoga	Studio	Michel

*Alle lessen duren 50 minuten, tenzij anders aangegeven

*Onder voorbehoud van roosterwijzigingen



JUNIORLESSEN

MAANDAG	16.00	Kickboxing 6+	Benedenzaal	Rocky
	17.00	Kickboxing 12+	Benedenzaal	Rocky
DINSDAG	14.30	Active Life 11+12 jaar	Fitness	Michel
	16.00	Kickboxing 6+	Benedenzaal	Rocky
	16.00	Active Life 12 t/m 17 jaar	Fitness	Michel
	17.00	Kickboxing 12+	Benedenzaal	Rocky
WOENSDAG	15.00	Kickboxing 6+	Benedenzaal	Rocky
	16.00	Kickboxing 9+	Benedenzaal	Rocky
	16.00	Fitness 8+	Studio	Daryll
	17.00	Kickboxing 12+	Benedenzaal	Rocky
	17.00	Fitness 12+	Studio	Daryll
DONDERDAG	14.30	Active Life 11+12 jaar	Fitness	Daryll
	16.00	Kickboxing 6+	Benedenzaal	Rocky
	16.00	Active Life 12 t/m 17 jaar	Fitness	Daryll
	16.00	Fitness 8+	Studio	Daryll
	17.00	Kickboxing 12+	Benedenzaal	Rocky
VRIJDAG	16.00	Kickboxing 6+	Benedenzaal	Daryll
	17.00	Kickboxing 12+	Benedenzaal	Daryll

*Alle lessen duren 50 minuten, tenzij anders aangegeven

*Onder voorbehoud van roosterwijzigingen

EGYM- EN FITNESSBEGELEIDING

**Wist u dat persoonlijke begeleiding door een van onze instructeurs gewoon in uw abonnement is inbegrepen?
U hoeft hier bij ons dus niets extra's voor te betalen.**

**Wilt u meer weten over onze EGYM, fitnessapparatuur of wilt u advies op maat?
Neem dan contact met ons op of maak een afspraak bij een van onze medewerkers**

MAANDAG	09:00 - 14:00	Fitness- en EGYM begeleiding
	15:00 - 17:00	Fitness- en EGYM begeleiding
	19:00 - 22:00	Fitness- en EGYM begeleiding
DINSDAG	10:00 - 15:00	Fitness- en EGYM begeleiding
WOENSDAG	15:00 - 16:00	Fitness- en EGYM begeleiding
	19:00 - 22:00	Fitness- en EGYM begeleiding
DONDERDAG	14:00 - 21:00	Fitness- en EGYM begeleiding
VRIJDAG	13:00 - 16:00	Fitness- en EGYM begeleiding
ZATERDAG	10:00 - 11:00	Fitness- en EGYM begeleiding

We maken graag tijd voor u! Maak een afspraak bij de receptie!