

Groepslessen 8:00-14:00



Tijden	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
8:30-9:30	POWERPUMP		STEPS/BBB			
9:00-10:00		STEPS/BBB		OUDER CIRCUITTRAINING	POWER PUMP	
9:00-9:45						CIRCUITTRAINING
9:30-10:30	OUDER CIRCUITTRAINING	CIRCUITTRAINING 30/45 MINUTEN				
10:00-10:30					REK & STREK TRAINING	
12:00-12:30						
13:00-14:00					BODYFIT AEROBIC/BBB 55+	

Groepslessen 16:30-21:30



Tijden	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
18:30-19:00			CORE TRAINING 30 MIN	POWERPUMP		
18:30-19:15		CIRCUITTRAINING				
19:00-20:00	STEPS/BBB		STEPS 30 MIN			
19:30-20:30		POWER PUMP	POWERPUMP			
20:00-20:30	REK & STREK TRAINING					

Spinninglessen



Tijden	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
9:00-10:00					SPINNING	
10:30-11:00					OUDER SPINNING	
19:00-20:00	SPINNING		SPINNING			
20:00-21:00	SPINNING					

Kinderlessen



Tijden	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
10:00-10:45						TAEKWONDO Vanaf 5 jaar
11:00-12:00						TAEKWONDO Vanaf 9 jaar/groene band
11:00-11:30						
16:30-17:30		TAEKWONDO VANAF 5 JAAR				
17:30-18:15			HIP HOP 8 t/m 12 jaar	KIDSDANCE 4 t/m 7 jaar		
8:00-14:00 16:30-18:30	JEUGD FITNES 10 tot 14 jaar	JEUGD FITNES 10 tot 14 jaar	JEUGD FITNES 10 tot 14 jaar	JEUGD FITNES 10 tot 14 jaar	JEUGD FITNES 10 tot 14 jaar	
19:30-20:30						