

Grote zaal

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.15 - 10.15	Zumba	Pilates*	X-core	Burn	Aerobics		X-core
10.15 - 10.30	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier
10.30 - 11.30	Stretch & Relax *	Burn	Power	Pilates *		Kick IT	Power
11.30 - 12.30		55-Fit		55-Fit			
16.00 - 17.00	Jeugdfitness		Jeugdfitness		Jeugdfitness		
17.00 - 17.15	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier		
18.00 - 19.00	Power				Power		
19.00 - 20.00	X-core	X-core	Power	Kick IT			
20.00 - 20.15	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier			
20.15 - 21.15	Zumba		Kick IT	Burn			

Body & Mind

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend	09:30 - 10:30 Warm Yoga	09:15 - 10:15 Pilates *		09:15 - 10:15 Yin Yoga	09:30 - 10:30 Hot Yoga	09:15 - 10:15 Warm Yoga	10:00 - 11:00 Hot Yoga
	10:30 - 11:30 Stretch & Relax *	10:30 - 11:30 Yin Yoga	10:30 - 11:30 Warm Yoga	10:30 - 11:30 Pilates *			
Avond	19:30 - 20:30 Hot Yoga	19:30 - 20:30 Hot Yoga	19:15 - 20:15 Yin Yoga	19:30 - 20:30 Yin Yoga			
			20:15 - 21:15 Hot Yogalates				

Spinning

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend	09:30 - 10:15 Spinning		09:30 - 10:15 Spinning		09:30 - 10:15 Spinning	09:30 - 10:15 Spinning	09:30 - 10:15 Spinning
Avond	18:30 - 19:15 Spinning		18:30 - 19:15 Spinning				
			19:30 - 20:15 Spinning	19:30 - 20:15 Spinning			

Crossbox / InTensity

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend	09:00 - 09:30 InTensity	09:30 - 10:00 InTensity	09:30 - 10:15 Crossbox		09:00 - 09:30 InTensity		09:30 - 10:00 InTensity
	11:00 - 12:00 55-Fit				10:30 - 11:15 Crossbox	10:30 - 11:00 InTensity	
					11:30 - 12:30 CardioFit		
Avond	18:00 - 19:00 Spinga	19:00 - 19:30 InTensity	18:00 - 18:30 InTensity				
	20:30 - 21:15 Crossbox						

Conditie/ Fitheid
 1) beginner
 2) middelmatig
 3) hoog

Coördinatievermogen
 1) geen pasjes
 2) gemakkelijk te volgen
 3) uitdagend

	55-Fit 1/1
	Aerobics 2/3
	Zumba 2/2-3
	Buikspierkwartier 1/1
	Power 1/2
	X-core 2/2
	Hot Yoga 1-2/1
	Hot Yogalates 1-2/1
	Stretch & Relax 1/1
	Warm Yoga 1/1
	Yin Yoga 1-2/1
	Pilates 1/1
	Burn 2/2-3
	Kick IT 2/1
	Spinning 1-3/1
	Jeugdfitness 1/1
	Cardiofit 1/1-2
	InTensity 2/1
	Spinga 1-3/1
	Crossbox 1-3/1

- Draag schone schoenen die geen strepen achterlaten
- Gebruik van een handdoek is verplicht
- Drink voldoende!
- Let op! Reserveer uw plek bij de reserveringsschermen
- Zorg ervoor dat u op tijd in lesruimte bent
- *= Bij meer dan 20 pers. les in Grote zaal