

# NAJAAR 2021 / FALL 2021

VANAF OKTOBER / FROM OKTOBER



## Grote zaal

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9.15 - 10.15		Pilates	X-Core	Pilates	Aerobics	Power	X-Core
10.15-10.30	Buikspierkwartier		Buikspierkwartier				
10.30 - 11.30	Stretch & Relax		Power			Kick IT	Power
11.30 - 12.30		55+ Fit		55+ Fit			11.45 Aerial Yoga
16.00 - 17.00	Jeugdfitness	Kids Krav Maga	Jeugdfitness	Kids Krav Maga	Jeugdfitness		
18.00 - 19.00	Power				Power		
19.00 - 20.00	X-Core	Kick IT	Power	Kick IT			
20.15 - 21.15	Aerial Yoga	Krav Maga	Kick IT	Krav Maga			

## Body & Mind zaal

9.30 - 10.30	Warm Yoga				Hot Yoga	9.15 Warm Yoga	9.15 Hot Yoga
10.30 - 11.30		Yin Yoga	Warm Yoga/Stretch	Yin Yoga			Hot Yoga
19.00 - 20.00	Hot Yoga			Warm Yoga			
19.30 - 20.30		Hot Yoga					
20.15 - 21.15			Restorative Yoga	Yin Yoga			

## Spinning zaal

9.30 - 10.15	Spinning		Spinning		Spinning	Spinning	Spinning
10.30 - 11.15					Spinning		
18.30-19.15	Spinning		Spinning				
19.00-19.45		Spinning		Spinning			
19.30-20.15	Spinning		Spinning				

## InTensity & Fitness zaal

9.15 - 10.00	Hit IT	Hit IT	Hit IT	Hit IT	Hit IT	Hit IT	Hit IT
10.15 - 11.00					Hit IT	Hit IT	Hit IT
11.00 - 12.00	CardioFit				CardioFit		
18.30-19.15	Hit IT	Hit IT	Hit IT	Hit IT			
19.30-20.15	Hit IT						

Draag (schone) binnenschoenen  
Gebruik van een handdoek is verplicht  
Drink voldoende water  
Voor groepslessen is reserveren verplicht  
Zorg dat u op tijd in de lesruimte aanwezig bent

Please wear (clean) indoor shoes  
The use of a towel is mandatory  
Make sure you have enough to drink  
Reserve your spot if you want to join a class  
Make sure you join a class on time

## 1 OP 1 BEGELEIDING



MEER INFO BIJ DE BALIE