

# WINTER 2021

VANAF DECEMBER



## 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
15.45 - 16.45	Power	Kick It	Kick It	X-Core	Power		

## Body & Mind zaal

7.15 - 8.15		Hot Yoga		Warm Yoga			
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
15.45 - 16.45	Hot Yoga		Restorative Yoga				

## Spinning zaal

9.30 - 10.15	Spinning		Spinning		Spinning	Spinning	Spinning
10.30 - 11.15					Spinning		
16.00 - 16.45	Spinning	Spinning	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		
16.00 - 16.45	Jeugdfitness	Hit It	Jeugdfitness	Hit It	Jeugdfitness		

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