

2022
VANAF JULI



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		Buikspierkwartier		
10.30 - 11.30	Stretch & Relax		Power			Kick IT	Power
11.30 - 12.30		55+ Fit		55+ Fit			
16.00 - 17.00	Jeugdfitness		Jeugdfitness		Jeugdfitness		
18.00 - 19.00	Power				Power		
19.00 - 20.00	X-Core	Kick IT	Power	Kick IT			
20.00-21.00	Zumba	Power	Kick IT	Zumba			

Body & Mind zaal

9.30 - 10.30	Gentle Flow Yoga				Vinyasa Yoga	9.15 Gentle Flow Yoga	9.15 Vinyasa Yoga
10.30 - 11.30		Yin Yoga	Warm Yoga/Stretch	Yin Yoga			Vinyasa Yoga
19.00 - 20.00	Vinyasa Yoga			Gentle Flow Yoga			
19.30 - 20.30		Vinyasa Yoga					
20.15 - 21.15			Yin Yoga	Yin Yoga			

Spinning zaal

9.30 - 10.15	Spinning		Spinning		Spinning	Spinning	Spinning
18.30-19.15	Spinning		Spinning				
19.00-19.45				Spinning			

InTensity & Fitness zaal

9.15 - 10.00	Hit IT	Hit IT	Hit IT	Hit IT	Hit IT	Hit IT	Hit IT
11.00 - 12.00	CardioFit				CardioFit		
18.30-19.15	Hit IT	Hit IT	Hit IT	Hit IT			

Draag (schone) binnenschoenen
Gebruik van een handdoek is verplicht
Drink voldoende water
Voor groepslessen is reserveren verplicht
Wees ruim op tijd aanwezig in de lesruimte

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

