

Grote zaal

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9.15 - 10.15		Pilates	X-Core		Aerobics	Power	X-Core
10.15-10.30	Buikspierkwartier		Buikspierkwartier		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	Kick IT			Power		
19.00 - 20.00	X-Core	Power	Power	Kick IT			
20.00-21.00	Zumba	Aerial Yoga 20.15	Kick IT	Zumba			

Draag (s
Gebruik va
Dri
Voor groeps
Wees ruim op

Body & Mind zaal

9.30 - 10.30	Gente Flow Yoga			9.15 Pilates	Vinyasa Yoga	9.15 Gente Flow Yoga	
10.30 - 11.30		Yin Yoga	Yoga Stretch	Yin Yoga			Vinyasa Yoga
19.00 - 20.00	Vinyasa Yoga	Vinyasa Yoga		Gente Flow Yoga			
20.15 - 21.15			Yin Yoga	Yin Yoga			

Please w
The use
Make sure
Reserve your s
Make sur


Spinning zaal

9.30 - 10.15	Spinning		Spinning	SciptCycle	Spinning	Spinning	Spinning
10.30-11.15					Spinning		SciptCycle
18.30-19.15	Spinning	SciptCycle	Spinning				
19.00-19.45				Spinning			

InTensity & Fitness zaal

9.15 - 10.00	HitIT	HitIT	HitIT	HitIT	HitIT	HitIT	HitIT
11.00 - 12.00	CardioFit				CardioFit		
18.30-19.15	HitIT	HitIT	HitIT	HitIT			

1 OF



MEER

chone) binnenschoenen
n een handdoek is verplicht
nk voldoende water
lessen is reserveren verplicht
o tijd aanwezig in de lesruimte

wear (clean) indoor shoes
of a towel is mandatory
you have enough to drink
spot if you want to join a class
e you join a class on time

