

2023/2024

VANAF OKTOBER 2023



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	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	Pilates			
20.00-21.00	Zumba		Kick IT	Boksen			
20.15 - 21.15		Aerial Yoga					

Body & Mind zaal

9.15 - 10.15						Warm Yoga	Warm Yoga
9.30 - 10.30	Warm Yoga				Hot Yoga		
10.30 - 11.30		Yin Yoga	Yoga Stretch	Yin Yoga			Hot Yoga
19.00 - 20.00		Hot Yoga		Warm Yoga			
19.30 - 20.30	Hot Yoga		Yin Yoga				
20.15 - 21.15				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			

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

PERSONAL TRAINING



MEER INFO BIJ DE BALIE