

2024

VANAF SEPTEMBER 2024



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		Senior Shape		Senior Shape			
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			

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

Body & Mind zaal

7.30 - 8.30			Warm Yoga				
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					
19.30 - 20.30	Hot Yoga		Warm Yoga				
20.15 - 21.15				Yin Yoga			

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

Spinning zaal

9.30 - 10.15	Spinning	7.30 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	Senior Fit				Senior Fit		
18.30-19.15	Hit IT	Hit IT	Hit IT	Hit IT			



MEER INFO BIJ DE BALIE