





















































## Groepsfitnesszaal

TIJD	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
09:00 -	 <b>PILATES</b>			 <b>PILATES</b>	 <b>BODYPUMP</b>	 <b>BODYPUMP</b>
10:00 -	 <b>PILATES</b>			 <b>YOGA</b>		
16:30 -			 <b>KICKBOKSEN JEUGD</b>			
18:00 -	 <b>KICKBOKSEN</b>		 <b>KICKBOKSEN</b>			
18:45 -						
19:00 -	 <b>BODYTOTAL</b>	 <b>BODYPUMP</b>	 <b>BODYTOTAL</b>	 <b>BODYPUMP</b>	 <b>KICKBOKSEN</b>	
20:00 -	 <b>BODYPUMP</b>		 <b>YOGA</b>	 <b>FIT &amp; SHAPE</b>		
20:15 -		 <b>PILATES</b>				
21:00 -			 <b>BODYBALANCE</b>	 <b>KICKBOKSEN</b>		

Voor alle trainingen geldt: handdoek verplicht!

## Fitnesszaal 1<sup>e</sup> verdieping

TIJD	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9:00 - 9:45	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	
9:15 - 10:00							 CIRCUITTRAINING
10:00 - 10:45	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	
10:15 - 11:00							 CIRCUITTRAINING
13:00 - 13:45	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	
17:30 - 18:30		 JUNIOR FITNESS		 JUNIOR FITNESS	 JUNIOR FITNESS		
19:00 - 19:45	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING		
20:00 - 20:45	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING	 CIRCUITTRAINING			

Voor alle trainingen geldt: handdoek verplicht!

## Virtueel spinning 1<sup>e</sup> verdieping

Elk heel uur, met begeleiding via LesMills-instructie op scherm. Geluid gaat via een koptelefoon met Jack aansluiting.

In de ochtend en avond graag reserveren om zeker te zijn van een plek.

Voor alle trainingen geldt: handdoek verplicht!