



GROEPSLESSEN JUNI


Tot en met 9 juli 2018

MAANDAG

| Tijd | Les | Locatie |
|-------------|---|---------------|
| 09:00-09:30 | Gladiator | Fitness |
| 09:00-10:00 |  CYCLE | Cyclezaal |
| 09:00-10:00 | BBB | Groepsleszaal |
| 09:30-10:00 | Fitbal | Fitness |
| 10:00-11:00 | Fitplus+ | Groepsleszaal |




| Tijd | Les | Locatie |
|-------------|---|---------------|
| 16:30-17:30 | Seniorenfitness | Fitness |
| 19:00-19:30 | HIIT | Groepsleszaal |
| 19:30-20:30 |  POWER | Groepsleszaal |
| 19:30-20:00 | Energy Zone | Fitness |
| 19:30-20:30 |  CYCLE | Cyclezaal |
| 20:00-20:30 | Fitbal | Fitness |

DINSDAG

| Tijd | Les | Locatie |
|-------------|--|---------------|
| 09:00-09:30 | Octane Cross Circuit | Fitness |
| 09:00-10:00 | Virtual cycle | Cyclezaal |
| 09:00-10:00 |  STEP | Groepsleszaal |
| 09:30-10:00 | Fitbal | Fitness |


| Tijd | Les | Locatie |
|-------------|--|---------------|
| 16:30-17:30 | Jeugdfitness | Fitness |
| 18:15-19:15 | Streetdance Demo | Groepsleszaal |
| 19:30-20:00 | Gladiator | Fitness |
| 19:30-20:30 | BBB | Groepsleszaal |
| 20:00-20:30 | Fitbal | Fitness |
| 20:30-21:30 |  YOGA | Groepsleszaal |

WOENSDAG

| Tijd | Les | Locatie |
|-------------|--|---------------|
| 09:00-09:30 | Energy Zone | Fitness |
| 09:00-10:00 |  DANCE Fiesta | Cyclezaal |
| 09:00-10:00 |  POWER | Groepsleszaal |
| 09:30-10:00 | Fitbal | Fitness |
| 10:00-11:00 |  YOGA | Groepsleszaal |




| Tijd | Les | Locatie |
|-------------|---|---------------|
| 16:30-17:30 | Judo 5/8 | Groepsleszaal |
| 17:30-18:30 | Judo 8+ | Groepsleszaal |
| 15:30-16:30 | Kids bootcamp | Cyclezaal |
| 16:30-17:30 | Seniorenfitness | Fitness |
| 18:45-19:45 | Streetdance 10/15 | Cyclezaal |
| 19:30-20:00 | Octane Cross Circuit | Fitness |
| 19:30-20:30 |  POWER | Groepsleszaal |
| 20:00-20:30 | Fitbal | Fitness |
| 20:00-21:00 |  CYCLE | Cyclezaal |

DONDERDAG

| Tijd | Les | Locatie |
|-------------|---|---------------|
| 09:00-09:30 | Octane Cross Circuit | Fitness |
| 09:00-10:00 |  CYCLE | Cyclezaal |
| 09:00-10:00 | BBB | Groepsleszaal |
| 09:30-10:00 | Fitbal | Fitness |
| 10:00-11:00 | Fitplus+ | Groepsleszaal |

| Tijd | Les | Locatie |
|-------------|---|---------------|
| 16:30-17:30 | Jeugdfitness | Fitness |
| 17:15-18:15 | Streetdance 10/11 | Groepsleszaal |
| 18:15-19:15 | Streetdance 15+ | Groepsleszaal |
| 19:30-20:00 | Gladiator | Fitness |
| 19:30-20:30 |  CYCLE | Cyclezaal |
| 20:00-20:30 | Fitbal | Fitness |
| 20:00-21:00 |  YOGA | Groepsleszaal |

VRIJDAG


| Tijd | Les | Locatie |
|-------------|--|---------------|
| 09:00-09:30 | Energy Zone | Fitness |
| 09:00-10:00 |  CYCLE | Cyclezaal |
| 09:00-10:00 |  POWER Xpress | Groepsleszaal |
| 09:30-10:00 | Fitbal | Fitness |
| 10:00-11:00 |  YOGA | Groepsleszaal |

| Tijd | Les | Locatie |
|-------------|-------------------|---------------|
| 15:30-16:15 | Kidsswing 4/6 | Groepsleszaal |
| 16:15-17:15 | Streetdance 7/8 | Groepsleszaal |
| 17:15-18:15 | Streetdance 9/10 | Groepsleszaal |
| 18:15-19:15 | Streetdance 9/10 | Groepsleszaal |
| 18:15-19:15 | Streetdance 12/14 | Cyclezaal |
| 19:15-20:15 | Streetdance Demo | Groepsleszaal |
| 19:30-20:00 | Energy Zone | Fitness |
| 20:00-20:30 | Fitbal | Fitness |

ZATERDAG

| Tijd | Les | Locatie |
|-------------|---|---------------|
| 09:00-10:00 |  POWER | Groepsleszaal |
| 09:00-09:30 | Gladiator | Fitness |
| 09:30-10:00 | Fitbal | Fitness |
| 10:00-11:00 | Yoga | Groepsleszaal |

ZONDAG

| Tijd | Les | Locatie |
|-------------|---|-----------|
| 09:00-10:00 |  CYCLE | Cyclezaal |
| 09:00-09:30 | Octane Cross Circuit | Fitness |
| 09:30-10:00 | Fitbal | Fitness |



Openingstijden Fitness:
Maandag t/m donderdag: 08:30-22:00
Vrijdag: 08:30-21:30
Zaterdag en zondag: 08:30-12:30