

LESROOSTER

PERIODE
VANAF 30 MAART

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

GROEPSLES STUDIO (2E ETAGE)

09:00 - 10:00 FITBOXING	09:00 - 9:30 CORE STABILITY	09:00 - 09:45 HAPPY FIT 65+	09:00 - 10:00 BARBELL BEATS	09:00 - 10:00 FITBOXING	10:00 - 11:00 TOTAL FIT	9:00 - 10:00 BODYPUMP <small>(TIJDELIJK VIRTUEEL)</small>
10:00 - 11:00 YOGA	9:30 - 10:00 HIIT	19:00 - 20:00 BODYPUMP	10:00 - 11:00 YOGA	10:00 - 11:00 PILATES		10:00 - 11:00 BODY BALANCE
18:00 - 19:00 BODYPUMP	10:00 - 11:00 YOGA	20:00 - 21:00 ZUMBA	18:00 - 19:00 FITBOXING			
19:00 - 19:45 TONE	18:00 - 19:00 PILATES		19:00 - 20:00 BODY COMBAT			
20:00 - 21:00 ZUMBA	19:00 - 20:00 YOGA		20:00 - 21:00 BODY BALANCE			

SPINNING STUDIO (2E ETAGE)

09:00 - 10:00 SPINNING	07:00 - 08:00 SPINNING	19:00 - 19:30 HIIT SPINNING <small>(TRY OUT)</small>	19:00 - 20:00 SPINNING	09:00 - 10:00 SPINNING	09:00 - 10:00 SPINNING	09:00 - 10:00 SPINNING
19:00 - 20:00 SPINNING	19:00 - 20:00 SPINNING	19:30 - 20:30 SPINNING		10:30 - 11:00 HIIT SPINNING <small>(TRY OUT)</small>		

FUNCTIONAL TRAINING ZONE (1E ETAGE)

10:15 - 11:15 FUNCTIONAL & BUIK	20:00 - 21:00 FUNCTIONAL & BUIK	07:00 - 08:00 FUNCTIONAL & BUIK	10:15 - 11:15 FUNCTIONAL & BUIK	09:00 - 10:00 FUNCTIONAL & BUIK	10:00 - 11:00 FUNCTIONAL & BUIK	10:00 - 11:00 FUNCTIONAL & BUIK
19:00 - 20:00 FUNCTIONAL & BUIK		10:00 - 11:00 FUNCTIONAL & BUIK	20:00 - 21:00 FUNCTIONAL & BUIK			
		20:00 - 21:00 BBB CIRCUIT				