



<b>MAANDAG</b>	09.00	<b>Bodyshape</b>	Studio	Alex
	09.00	<b>Fitness Les</b>	Fitnesszaal boven	Azzedine
	10.00	<b>Crosspower - Boxing</b>	Benedenzaal	Michel
	10.00	<b>Zumba</b>	Studio	Anouschka
	11.00	<b>Pilates</b>	Studio	Daryll
	18.00	<b>Full Body Workout</b>	Studio	Daryll
	18.00	<b>Boxing</b>	Benedenzaal	Michel
	19.00	<b>Zumba</b>	Studio	Azzedine
	19.00	<b>Kickboxing</b>	Benedenzaal	Rocky
	20.00	<b>Booty training</b>	Studio	Azzedine
	20.00	<b>Fitness Les</b>	Fitnesszaal boven	Daryll
	20.00	<b>Kickboxing - Zaktraining</b>	Benedenzaal	Rocky
<b>DINSDAG</b>	09.00	<b>Full Body Workout</b>	Studio	Daryll
	10.00	<b>Pilates - Strength</b>	Studio	Daryll
	18.00	<b>Kickboxing</b>	Benedenzaal	Rocky
	19.00	<b>Crosspower - Techniek</b>	Benedenzaal	Bart
	19.00	<b>Bike &amp; Body</b>	Studio	Alex
	20.00	<b>Fitness Boxing</b>	Benedenzaal	Jan
	20.00	<b>Fitness Les</b>	Fitnesszaal boven	Hidde
	20.00	<b>Full Body Workout</b>	Studio	Tamara
21.00	<b>Zumba</b>	Studio	Anouschka	
<b>WOENSDAG</b>	09.00	<b>Bodyshape</b>	Studio	Azzedine
	10.00	<b>Crosspower - Boxing</b>	Benedenzaal	Danny
	10.00	<b>Cardio+</b>	Studio	Azzedine
	11.00	<b>Fitness Les</b>	Fitnesszaal boven	Azzedine
	18.00	<b>Crosspower - Boxing</b>	Benedenzaal	Michel
	19.00	<b>Bodyshape</b>	Studio	Alex
	19.00	<b>Kickboxing - Zaktraining</b>	Benedenzaal	Rocky
	20.00	<b>Hatha Yoga / Yoga Nidra</b>	Studio	Margot
<b>DONDERDAG</b>	09.00	<b>Full Body Workout</b>	Studio	Azzedine
	10.00	<b>Hatha Yoga</b>	Studio	Margot
	18.00	<b>Kickboxing</b>	Benedenzaal	Rocky
	19.00	<b>Fatt Attack</b>	Studio	Azzedine
	19.00	<b>Kickboxing - Zaktraining</b>	Benedenzaal	Rocky
	20.00	<b>Fitness Les</b>	Fitnesszaal boven	Daryll
	20.00	<b>Zumba</b>	Studio	Azzedine
<b>VRIJDAG</b>	09.00	<b>SeniorenLes</b>	Benedenzaal	Wesley
	09.00	<b>Powerpump</b>	Studio	Azzedine
	10.00	<b>Crosspower - Boxing</b>	Benedenzaal	Michel
	10.00	<b>Cardio Dance</b>	Studio	Anouschka
	18.00	<b>Full Body Workout</b>	Studio	Daryll
	18.00	<b>Crosspower - Boxing</b>	Benedenzaal	Michel
	19.00	<b>Fitness Boxing</b>	Benedenzaal	Jan
	19.00	<b>Spinning</b>	Studio	Michel
<b>ZATERDAG</b>	09.00	<b>Powerpump</b>	Studio	Azzedine
	09.00	<b>Boxing</b>	Benedenzaal	Rachel
	10.00	<b>BBB</b>	Studio	Anouschka
	10.00	<b>Crosspower</b>	Benedenzaal	Bart
	11.00	<b>Pilates - Yoga</b>	Studio	Michel
<b>ZONDAG</b>	09.00	<b>Pilates</b>	Studio	Michel
	10.00	<b>Zaktraining</b>	Benedenzaal	Michel
	10.00	<b>Full Body Workout</b>	Studio	Esther
	10.30	<b>Bewegen+ (les 1,5 uur)</b>	Fitnesszaal	Michel
	11.00	<b>Pilates - Yoga</b>	Studio	Michel



<b>MAANDAG</b>	16.00	<b>Kickboxing 6+</b>	Benedenzaal	Rocky
	17.00	<b>Kickboxing 12+</b>	Benedenzaal	Rocky
<b>DINSDAG</b>	16.00	<b>Kickboxing 6+</b>	Benedenzaal	Rocky
	17.00	<b>Kickboxing 12+</b>	Benedenzaal	Rocky
<b>WOENSDAG</b>	15.00	<b>Kickboxing 6+</b>	Benedenzaal	Rocky
	16.00	<b>Kickboxing 9+</b>	Benedenzaal	Rocky
	16.00	<b>Kids cardio fitness 8+</b>	Studio	Daryll
	17.00	<b>Kickboxing 12+</b>	Benedenzaal	Rocky
	17.00	<b>Kids cardio fitness 12+</b>	Studio	Daryll
<b>DONDERDAG</b>	16.00	<b>Kickboxing 6+</b>	Benedenzaal	Rocky
	16.00	<b>Kids cardio fitness 8+</b>	Studio	Daryll
	17.00	<b>Kickboxing 12+</b>	Benedenzaal	Rocky
	17.00	<b>Kids cardio fitness 12+</b>	Studio	Daryll
<b>VRIJDAG</b>	16.00	<b>Kickboxing 6+</b>	Benedenzaal	Daryll
	17.00	<b>Kickboxing 12+</b>	Benedenzaal	Daryll

\* Alle lessen duren 50 minuten, tenzij anders aangegeven

\* Onder voorbehoud van roosterwijzigingen

## FITNESSBEGELEIDING + CIRCUIT

**Wist u dat persoonlijke fitnessbegeleiding door een van onze instructeurs gewoon in uw abonnement is inbegrepen?  
U hoeft hier bij ons dus niets extra's voor te betalen.**

**Wilt u meer weten over onze fitnessapparatuur of weer een nieuw fitnessschema op maat?  
Neem dan contact met ons op of maak een afspraak bij een van onze medewerkers**

