



MAANDAG	09.00	Bodyshape	Studio
	10.00	Crosspower - Boxing	Benedenzaal
	10.00	Pilates	Studio
	18.00	Boxing	Benedenzaal
	18.00	Full Body Workout	Studio
	19.00	Kickboxing	Benedenzaal
	19.00	Zumba	Studio
	20.00	Kickboxing - Zaktraining	Benedenzaal
	20.00	Pilates - Strength	Studio
DINSDAG	09.00	Full Body Workout	Studio
	10.00	Pilates - Strength	Studio
	18.00	Kickboxing	Benedenzaal
	19.00	Crosspower - Techniek	Benedenzaal
	19.00	Spinning	Studio
	20.00	Fitness Boxing	Benedenzaal
	20.00	Full Body Workout	Studio
WOENSDAG	09.00	Bodyshape	Studio
	10.00	Crosspower - Boxing	Benedenzaal
	10.00	Cardio+	Studio
	18.00	Crosspower - Boxing	Benedenzaal
	19.00	Bodyshape	Studio
	19.00	Kickboxing - Zaktraining	Benedenzaal
	20.00	Spinning Interval	Studio
DONDERDAG	09.00	Full Body Workout	Studio
	10.00	Hatha Yoga	Studio
	18.00	Kickboxing	Benedenzaal
	19.00	Fatt Attack	Studio
	19.00	Kickboxing - Zaktraining	Benedenzaal
	20.00	Zumba	Studio
VRIJDAG	09.00	Seniorencircuit	Benedenzaal
	09.00	Powerpump	Studio
	10.00	Crosspower - Boxing	Benedenzaal
	10.00	Zumba	Studio
	18.00	Full Body Workout	Studio
	18.00	Crosspower - Boxing	Benedenzaal
	19.00	Fitness Boxing	Benedenzaal
	19.30	Hatha Yoga	Studio
	20.15	Yoga Nidra	Studio
ZATERDAG	09.00	Powerpump	Studio
	09.00	Boxing	Benedenzaal
	10.00	Fatt Attack	Studio
	10.00	Crosspower	Benedenzaal
	11.15	Pilatus - Yoga	Studio
ZONDAG	09.00	Pilates	Studio
	10.00	Crosspower - Boxing	Benedenzaal
	10.00	Full Body Workout	Studio
	10.30	Bewegen+ (les 1,5 uur)	Fitnesszaal

* Alle lessen duren 50 minuten, mits anders aangegeven

* Onder voorbehoud van roosterwijzigingen



MAANDAG	16.00	Kickboxing 6+	Benedenzaal
	17.00	Kickboxing 12+	Benedenzaal
DINSDAG	16.00	Kickboxing 6+	Benedenzaal
	17.00	Kickboxing 12+	Benedenzaal
WOENSDAG	15.00	Kickboxing 6+	Benedenzaal
	16.00	Kickboxing 9+	Benedenzaal
	16.00	Kids cardio fitness 8+	Studio
	17.00	Kickboxing 12+	Benedenzaal
	17.00	Kids cardio fitness 12+	Studio
DONDERDAG	16.00	Kickboxing 6+	Benedenzaal
	16.00	Kids cardio fitness 8+	Studio
	17.00	Kickboxing 12+	Benedenzaal
	17.00	Kids cardio fitness 12+	Studio
VRIJDAG	16.00	Kickboxing 6+	Benedenzaal
	17.00	Kickboxing 12+	Benedenzaal

* Alle lessen duren 50 minuten, mits anders aangegeven

FITNESSBEGELEIDING

MAANDAG	19.00	Fitness Begeleiding	Fitnesszaal
	21.00	Fitness Begeleiding	Fitnesszaal
WOENSDAG	09.00	Fitness Begeleiding	Fitnesszaal
	10.00	Fitness Begeleiding	Fitnesszaal
	11.00	Fitness Begeleiding	Fitnesszaal
DONDERDAG	19.00	Fitness Begeleiding	Fitnesszaal
	20.00	Fitness Begeleiding	Fitnesszaal
	21.00	Fitness Begeleiding	Fitnesszaal

SPECIALS

DINSDAG	op afspraak	Corona Revalidatie	Flevostraat
	20.00	Hardlooptraining Twiske	Twiske
WOENSDAG	10.00	Buitenttraining Schoorl	Schoorl
	op afspraak	Corona Revalidatie	Flevostraat
ZONDAG	op afspraak	Corona Revalidatie	Flevostraat

* Onder voorbehoud van roosterwijzigingen



