



MAANDAG	09.00	Bodyshape	Studio	Alex
	10.00	Crosspower - Boxing	Benedenzaal	Michel
	10.00	Pilates	Studio	Michel
	18.00	Full Body Workout	Studio	Daryll
	18.00	Boxing	Benedenzaal	Michel
	19.00	Zumba	Studio	Azzedine
	19.00	Kickboxing Techniek-Zaktraining	Benedenzaal	Rocky
	20.00	Kickboxing All-In	Benedenzaal	Rocky
	20.00	Booty training	Studio	Azzedine
	20.00	Fitness Les	Fitnesszaal boven	Daryll
DINSDAG	09.00	Full Body Workout	Studio	Daryll
	10.00	Pilates - Strength	Studio	Daryll
	18.00	Kickboxing	Benedenzaal	Rocky
	19.00	Crosspower - Techniek	Benedenzaal	Bart
	19.00	Spinning	Studio	Alex
	20.00	Fitness Boxing	Benedenzaal	Jan
	20.00	Full Body Workout	Studio	Tamara
WOENSDAG	09.00	Bodyshape	Studio	Azzedine
	10.00	Crosspower - Boxing	Benedenzaal	Danny
	10.00	Cardio+	Studio	Azzedine
	11.00	Fitness Les	Fitnesszaal boven	Azzedine
	18.00	Crosspower - Boxing	Benedenzaal	Michel
	19.00	Bodyshape	Studio	Alex
	19.00	Kickboxing - Zaktraining	Benedenzaal	Rocky
20.00	Hatha Yoga / Yoga Nidra	Studio	Margot	
DONDERDAG	09.00	Full Body Workout	Studio	Azzedine
	10.00	Hatha Yoga	Studio	Margot
	18.00	Kickboxing Techniek-Zaktraining	Benedenzaal	Rocky
	19.00	Fatt Attack	Studio	Azzedine
	19.00	Kickboxing All-In	Benedenzaal	Rocky
	20.00	Fitness Les	Fitnesszaal boven	Daryll
	20.00	Zumba	Studio	Azzedine
VRIJDAG	09.00	SeniorenLes	Benedenzaal	Wesley
	09.00	Powerpump	Studio	Azzedine
	10.00	Crosspower - Boxing	Benedenzaal	Michel
	10.00	Cardio Dance	Studio	Anouschka
	18.00	Full Body Workout	Studio	Daryll
	18.00	Crosspower - Boxing	Benedenzaal	Michel
	19.00	Fitness Boxing	Benedenzaal	Jan
ZATERDAG	09.00	Powerpump	Studio	Azzedine
	09.00	Boxing	Benedenzaal	Rachel
	10.00	BBB	Studio	Anouschka
	10.00	Crosspower	Benedenzaal	Bart
	11.00	Pilates - Yoga	Studio	Michel
ZONDAG	09.00	Pilates	Studio	Michel
	10.00	Zaktraining	Benedenzaal	Michel
	10.00	Full Body Workout	Studio	Esther
	10.15	Bewegen+ (Cardio - aansluitend Pilates-Yoga)	Fitnesszaal	Michel
	11.00	Pilates - Yoga	Studio	Michel



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

