

GROEPSFITNESS ROOSTER

GELDIG VANAF 13 MAART 2020

**LET OP:
TIJDELIJK ROOSTER
I.V.M. HET
CORONA-VIRUS**

LESSEN MET ● HEBBEN EEN
AANGEPASTE STARTTIJD.
DE VOLGENDE LESOORTEN
VERVALLEN GEHEEL:
ALLE BUDO-, AQUA-, FIGHT-
LESSEN & POLEFITNESS.

MAANDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	CYCLE STUDIO	FUNCTIONAL
09.00		● BODYBALANCE		
09.15	BODYSTEP		SPINNING	
09.30				● COMBY FIT B - FUNCTIONAL TRAINING F 60 MIN.
10.15		XCORE		
10.30	PILATES			
10.45				● COMBY FIT B
18.30	GRIT STRENGTH 30 MIN.			
18.45		● BODYSHAPE		
19.00			SPINNING	FUNCTIONAL TRAINING F 30 MIN.
19.15	● BRN			
20.00		ZUMBA 45 MIN.		COMBY FIT B - ● GRIT CARDIO IN ZAAL 3!
20.15	● BODYPUMP			
21.00		BODYBALANCE		
DINSDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	CYCLE STUDIO	FUNCTIONAL
09.00		● YOGA & MEDITATIE		
09.15	BODYSHAPE			
09.30				● COMBY FIT B
10.15		EASY YOGA		
18.30		POWER YOGA		
19.15	● BODYATTACK 45 MIN.			
19.30		● BODYJAM 45 MIN.		
19.45			● SPINNING	
20.15	● BODYPUMP			
20.30		BODYSTEP		
WOENSDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	CYCLE STUDIO	FUNCTIONAL
09.00			● RPM	
09.15	BODYPUMP			FUNCTIONAL TRAINING F 60 MIN.
09.30		● BRN		
10.15	CXWORX 30 MIN.			
10.30		● YINYANG YOGA		
18.30	BODYPUMP 45 MIN.			
19.00		GRIT CARDIO 30 MIN.		FUNCTIONAL TRAINING F 30 MIN.
19.15			● RPM	
19.30	GRIT STRENGTH 30 MIN.			
19.45		● EASY YOGA		
20.00				COMBY FIT B
20.15	● BODYSHAPE			
DONDERDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	CYCLE STUDIO	FUNCTIONAL
09.15	BODYSHAPE			
09.30				● COMBY FIT B
10.15		YIN-NIDRA YOGA		FUNCTIONAL TRAINING F 60 MIN.
10.45				● COMBY FIT B
18.30		BRN		
19.00				COMBY FIT B
19.15	● BODYATTACK			
19.30		BODYJAM		
20.00			RPM	
20.30	BODYPUMP			
20.45		● BODYBALANCE		
VRIJDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	CYCLE STUDIO	FUNCTIONAL
09.00		VINYASA FLOW YOGA		
09.15	BODYSTEP			
09.30			● RPM	
10.15		PILATES		
10.30	● BRN			
19.30				COMBY FIT B
ZATERDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	CYCLE STUDIO	FUNCTIONAL
09.00	BRN			
09.15		● BODYBALANCE		● COMBY FIT B
09.30			SPINNING	
10.00	CXWORX 30 MIN.			
10.30		GRIT STRENGTH 30 MIN.		
10.45	● BODYPUMP			
ZONDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	CYCLE STUDIO	FUNCTIONAL
09.00		POWER YOGA		
09.15	● BODYSHAPE		RPM	
10.15		ZUMBA 45 MIN.		
10.30	BODYSTEP 45 MIN.			
11.15		● BODYBALANCE		
11.30	BODYPUMP			

ONLINE VIND JE ALTIJD DE LAATSTE VERSIE VAN ONS ROOSTER, PRINTEN IS DAAROM NIET NODIG! #DUURZAAMDEMIX