

FITNESS:

Fitnessruimte	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	zaterdag
	Fitness/Cardio	09.00 – 12.00 16:30 – 22.00	09.00 – 12.00 16:30 – 22.00	09.00 – 12.00 16:30 – 22.00	09.00 – 12.00 16:30 – 22.00
Circuittraining				18.00 – 18.30	
Buikspierkwartier	09.45 – 10.00 19.45 – 20.00 20.45 – 21.00	09.45 – 10.00 19.45 – 20.00 20.45 – 21.00	09.45 – 10.00 19.45 – 20.00 20.45 – 21.00	09.45 – 10.00 19.45 – 20.00 20.45 – 21.00	09.45 – 10.00

GROEPSLESSEN:

Zaal 1	Tijd	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	tijd	zaterdag
	09.00				Bodyshape	Spinning	09.00
10.00		Bodyshape				10.00	Fun@thestepp/Xco
11.00						11.00	Spinning
14.00							
16.00							
17.00		Spinning			17.30 XCO		
18.00		Fun@thestepp/Xco	Spinning	Spinning	Spinning		
19.00		Combi (low)	Combi (low)	Combi (low)	Conditie		
20.00		Conditie	Conditie	Conditie	Bodyshape		
21.00		Spinning	XCO	Conditie	Spinning		

Zaal 2	Tijd	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	tijd	zaterdag
	9.00						09.00
						10.00	
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00			Total Balance		Zumba		
20.00			Pumpfit				
21.00							