

Groepslesrooster

VANAF 1 Jan

MAANDAG

Les Mills BODYSTEP	09:00 Tineke
FUNCTIONELE TRAINING	10:00 Marc
Les Mills BODYSTEP	19:00 Terra
ZUMBA	19:00 Milly
BOXING gevorderd	19:00 Albert
Les Mills RPM	19:30 Wietse
BOXING beginnend	19:45 Albert
Les Mills BODYBALANCE	20:00 Tineke
Les Mills BODYPUMP	20:00 Ronald
FUNCTIONELE TRAINING	20:00 Valli

DINSDAG

SPINNING	09:00 Freddy
BODY BALANCE	09:00 Tineke
OUTDOOR BOOTCAMP	19:30 Marc
Les Mills GRIT	19:30 Brenda
Les Mills Dance	19:30 Bianca
Tabata	20:00

WOENSDAG

BODY BALANCE	09:00 Tineke
PUMP FREESTYLE	09:00 Bianca
MIND & PILATES	10:00
SPINNING	19:00
ZUMBA	19:00 Milly
FUNCTIONELE TRAINING	20:00 Ronald
Les Mills BODYSTEP	20:00 Tineke/ Terra
BODY BALANCE	20:00

DONDERDAG

Les Mills BODYSTEP	09:00 Tineke
Circuit Training HIIT	09:00 Bianca
FUNCTIONELE TRAINING	10:00 Bianca
FUNCTIONELE TRAINING	19:30 Valli
Les Mills GRIT	19:30
Les Mills BODYPUMP	20:00

VRIJDAG

Les Mills BODYBALANCE	08:30 Tineke
Les Mills BODYPUMP	09:00 Ronald
Les Mills Dance	09:30 Bianca
BOXING	10:00 Albert
Shape	10:00
Big 5 training	19:00 valli

ZATERDAG

Les Mills BODYPUMP	10:00
---------------------------	-------

SPORTCENTRUM

LEEK!

Zaal 1

tijd

Spinning

tijd

Zaal 2

tijd

Virtuele les

tijd

Fitnesszaal

tijd

Buiten

tijd