



Activiteitenrooster groepstrainingen per 01-02-2012

Aerobic zaal	Aanvangstijd	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	Aanvangstijd	zaterdag	zondag
	09.30	Zumba	Pilates	Zumbatoning	Pilates sb	Pilates	09.15		Gladiator
10.30					Tai Chi	10.30			
11.30						11.30		Pilates	
12.30						12.30		Tai Chi	
13.30	Fifty Fit								
16.00					Streetdance				
17.00				Junior Moves					
18.30				SH'BAM					
19.00	Zumba	Gladiator				SH'BAM			
19.30									
20.00		Les Mills Mix			Zumba	X-co			
20.30									
21.00									

Spinningzaal	Aanvangstijd						Aanvangstijd		
	07.15		Spinning						
	09.30	Spinning	Spinning		Spinning	Spinning	09.30	Spinning	
	10.30						10.30		Spinning
	19.00	Spinning				Spinning			
	20.00		Spinning	Spinning	Spinning				

Kinesiszaal	Aanvangstijd						Aanvangstijd		
	10.00	buikspierkwartier	buikspierkwartier	buikspierkwartier	buikspierkwartier	buikspierkwartier	10.00	buikspierkwartier	buikspierkwartier
	10.15					Lage rugscholing	10.30		
	20.00	buikspierkwartier	buikspierkwartier	buikspierkwartier	buikspierkwartier	buikspierkwartier			

Fitness buiten	Aanvangstijd						Aanvangstijd		
	09.00						09.00	Hardlopen	
	09.30						10.00	Hardlopen	
	19.30		Hardlopen						

Aerobic zaal 2	Aanvangstijd						Aanvangstijd		
	10.30	PowerYoga				PowerYoga	09.00	Zelfverdediging	
	18.30		PowerYoga						
	19.00			Zelfverdediging					

Voor alle lessen geldt een beperkt aantal plaatsen:

Nieuwe les
Nieuw tijdstip

VOL = VOL