



MA

DI

WO

DO

VR

ZA

10

10:00 > 11:00
• Indoor Cycling Virtual
 10:15 > 11:15
• Do-In Yoga

11

12

12:30 > 13:15
• Indoor Cycling Virtual

12:30 > 13:15
• Indoor Cycling Virtual

12:30 > 13:15
• Indoor Cycling Virtual

12:30 > 13:15
• Indoor Cycling Virtual

12:30 > 13:15
• Indoor Cycling Virtual

13

13:30 > 14:30
• Pilates

14

14:00 > 15:00
• Dansles voor Parkinsonpatiënten

15

16

16:30 > 17:30
• SportsAerobics* [4-6]

17

17:00 > 18:00
• Kinderyoga* [6-12]
 17:30 > 18:30
• SportsAerobics* [+7]

18

18:00 > 19:00
• VinyasaYoga**

18:00 > 19:00
• Bodyshape**

18:00 > 19:00
• Do-In Yoga

18:15 > 19:15
• High Intensity Interval Training**

18:00 > 19:00
• BBB & Pilates**

18:30 > 20:00
• Tai Chi Chuan

19

19:00 > 20:00
• BBB
• Indoor Cycling Live***
 19:30 > 20:15
• Start2Kick* [Kinderen]

19:00 > 20:00
• Start to spin* • Cardioblast****
 19:30 > 20:15
• Jeet Kune Do

19:00 > 20:15
• Start2Kick** [volwassenen]
 19:30 > 20:30
• BBB

19:00 > 20:00
• Indoor Cycling Live
 19:15 > 20:15
• Beach Body

19:00 > 20:00
• Zumba Salsa**
 19:30 > 20:30
• Indoor Cycling Live**

20

20:15 > 21:15
• Indoor Cycling Live
 20:15 > 21:30
• Start2Kick** [volwassenen]

20:00 > 20:30
• Special Abs
 20:15 > 21:15
• Indoor Cycling Live
 20:30 > 21:30
• BodyPower

20:00 > 21:00
• Indoor Cycling Live**

20:30 > 21:45
• Hatha-Yoga

10:00 > 11:00
• Indoor Cycling Virtual

10:30 > 11:30
• Yin Yang Yoga**

09
 09:00 > 10:15
• Hatha-Yoga

10
 10:30 > 11:30
• KidsDance* [4-5]
• Capoeira [<6]

11
 11:30 > 12:30
• Clipdance* [< 6]
• Capoeira [Volwassenen]

12

ZO

09
 09:30 > 10:30
• Indoor Cycling Live

10
 10:30 > 11:30
• Beach Body
• IndoorCyclingVirtual

11
 11:30 > 12:30
• BodyPower**

12

OPENINGSUREN						
MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
7.00	7.00		7.00	7.00	8.30	8.30
		11.30			14.00	14.00
22.30	22.30	22.30	22.30			

Lessen in het rood: inbegrepen in het Abonnement Groepslessen. *Deze les gaat niet door tijdens de schoolvakanties. **Deze les gaat niet door in juli en augustus

*** Deze les gaat niet door vanaf 1 mei tot 1 oktober.

Rooster onderhevig aan wijzigingen