

GROUP ZONE												
Tijd	Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag	Zondag
08.15									Poweryoga	Samira		
09.00	FreshBalance	Lisa	Bodyshape	Jacq.Kok	Total Body Workout 🍌🍌	Gideon	Dance Xplosion	Priscilla			Body Xplosion	Priscilla
09.15									BBB	Jacq.Kes		
10.00			Total Body Workout 🍌	Jacq.Kok								
11.00												
12.00												
13.00												
13.30			55+ training	Irene			55+ training	Aaltje				
14.00	Pilates	Trudy			Kids Movement Preparation (op aanvraag mogelijk)							
16.30	Dance Xplosion kids	Priscilla					Conditioneel boksen 🍌	Jacq.Kok				
16.45												
17.00			B-Kick meisjes	Jacq.Kok					Body Power / HIT	Priscilla		
17.30					Kickboksen	Patrick						
18.00									Interval boksing	Martin		
18.15												
18.30	Body Xplosion	Priscilla	Pilates	Aaltje	Total Body Workout 🍌🍌	Priscilla	Full Body Boost	Jacq.Kok				
18.45												
19.00												
19.30	Pole Fitness	Tara	Total Body Workout 🍌🍌	Ben	Pilates	Trudy	Dance Xplosion	Priscilla				
19.45												
20.00												
20.30	Pole Fitness	Tara					Pole Fitness	Roxanne				
20.45												
SPINNING- & STRETCHZONE												
08.45					Spinning	Jenny			Spinning	Bianca		
09.00												
09.15	Spinning	Gerald	Spinning	Ruben			Spinning	Alex				
09.45											Spinning*	
18.00	Spinning	Nico										
18.45					Spinning	Jan						
19.00			Spinning	Ron								
19.30	Poweryoga	Samira										

* Bij voldoende deelnemers, wordt er op zondag een spinningles toegevoegd. Meld je aan!