

GROEPSLESROOSTER

BASIC 01 -01 - 2019

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
MAINSTAGE							
BODYSHAPE Cardio work-out op muziek, conditie en spierversterkend, incl. vetverbranding	9:00						
BODYFIT Gevarieerde les, voor elk niveau, Vetverbranding, spierversterkend,conditie		20:00					
BALANCE Mix van Yoga en pilates, spierversterkend, balans verbetering			09:00				
CLUBJOY POWER Fitness op muziek, spierversterkend	20:00		19:00	09:00		09:00	
PILATES Bewust bewegen core & spierversterkend		10:10	18:00				
ZUMBA Dansen op Latijns Amerikaanse muziek				18:30			
XCORE Spierversterkend met accent op de romp, conditie, kracht	19:00		20:00	19:30			
BOOTCAMP Actieve les in de buitenlucht kracht en conditie	19:00			19:00			
CYCLE ARENA							
Cycle HF ♥ Fietsen met muziek, conditie en uithoudingsvermogen	19:00	9:00 / 19:00	20:00			10:10	
Cycle HF ♥ Intensieve duurtraining.				19:30			
Cycle HF ♥ Intensieve duurtraining. 01 okt t/m 31 mrt	20:00						