

BUITENSPORT

GroepsFitness © vanaf 15 juni 2020

Groepslessen

Buitengroepslessen zijn uitsluitend te volgen met telefonische reservering
023 7 600 600

tijd	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
07:30	Fietstraining*		Fietstraining*		Fitness Circuit		
08:00			BodyPump			Fitness Circuit	Fitness Circuit
09:00	Shape	BodyPump	Bootcamp	Yoga	Wandelgroep	Step	Hardlooptraining
09:15		Sportief wandelen					
10:00	Pilates	Shape	Pilates	Fitness Circuit	XCORE	Pilates	HITT/Core
10:30							
11:00	Nordic Walking			Nordic Walking			
11:00	Pilates		Pilates				
12.15	Aquafit						
14.30		Aquafit		Aquafit			
17:00				BodyBalance			
19:00	BodyBalance	Fitness Circuit	Shape	Pilates	Fitness Circuit		
19:00				Pilates/Yoga			
20:00	BodyPump	BodyPump	Bootcamp	XCORE			
20:00				Zwanger & Fit			

Onze groepslessen duren 50 minuten tenzij anders aangegeven
*Fietstraining met eigen sportfiets

Buiten

Aquafit