

LESROOSTER

Openingstijden - GroepsFitness - per 15 juli 2022

Openingstijden

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
07:00 - 22:00	07:00 - 22:00	07:00 - 22:00	07:00 - 22:00	07:00 - 21:00	08:00 - 14:00	08:00 - 14:00

Reserveer je fitness/ groepsles/ sauna via de Sportivity app of bij de receptie!

Let op: Les gereserveerd? Toch verhinderd? Meld u ook weer gemakkelijk af via de Sportivity app.

Zo komt er weer een plekje vrij voor uw medesporter.

tijd	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
07:30	SpinCombi		SpinCombi		SpinCombi		
08:30			BootCamp				
08:30			Shape / Core				Buikspieren 30'
08:45	BodyShape	Essentrics		BodyShape	XCORE	Step	
09:00			Powerwalken		Wandelen		Hardloopgroep
09:15		Wandelen					Yoga
09:30			Buikspieren 30'				
09:45	Pilates	BodyShape		Pilates		XCORE	
10:00							Bootcamp
10:15							Pilates
10:30			Pilates				
10:45				Buikspieren 30'		Pilates	
11:05							H.I.T. 30'
11:30	Spinning	NordicWalking	Spinning	NordicWalking			
11:45		EasyFit		EasyFit			
12:15	AquaFit						
14:30		AquaFit		AquaFit			
17:00				BodyMindFlow			
18:15	Spinning	Yin Yoga					
19:00			Circuit 50'				
19:15	BodyMindFlow	BodyPump	BodyPump	Xcore	BodyPump		
20:15	BodyPump	Spinning	BodyBalance	Spinning			

Aerobiczaal	Fitnesszaal	Bos	Parkeerplaats	Zwembad
-------------	-------------	-----	---------------	---------

- Lessen zonder tijdsaanduiding duren 50 minuten

- Let op: Les gereserveerd? Toch verhinderd? Meld u ook weer gemakkelijk af via de Sportivity app. Zo komt er weer een plekje vrij voor uw medesporter.

* Sportief wandelen wordt het hele jaar door gegeven, vertrek vanaf grote parkeerplaats wandelbos Groenendaal!