

# LESROOSTER

## Openingstijden - GroepsFitness - per 1 september 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.

Het kan gebeuren dat groepslessen soms wijzigen of helemaal uitvallen bij uitval van de instructeur, dit geven wij aan in de sportivity app. Het lesrooster is onder voorbehoud van wijzigingen.

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		Hardlooptgroep
09:15		Wandelen					Yoga
09:30			Buikspieren 30'				
09:45	Pilates	BodyShape		Pilates		XCORE	
10:00					Pilates		Bootcamp
10:15							Pilates
10:30			Pilates				
10:45				RugYoga		Pilates	
11:15							BodyPump
11:30	Spinning	NordicWalking	Spinning	NordicWalking			
11:45		EasyFit		EasyFit			
12:15	AquaFit						
14:30		AquaFit		AquaFit			
17:00							
18:15	Spinning	Yin Yoga					
19:00			Circuit 50'				
19:15	BodyMindFlow	BodyPump	XCORE	XCORE	BodyMindFlow		
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!