

LESROOSTER

Openingstijden - GroepsFitness - per 4 september 2023

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 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. U kunt 72 uur van te voren een groepsles reserveren en u kunt tot een half uur van tevoren een les annuleren.

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		
08:15							SpinCombi
08:45			Shape / Core				
08:45	BodyShape	BodyShape	Walk&Power	BodyShape	XCORE		
09:00					Wandelen	Step	
09:15		Wandelen					Yoga
09:15							Buikspieren 30'
09:45	Pilates	Rugyoga	Buikspieren 30'	Pilates	Pilates		
10:00						XCORE	Bootcamp
10:15							Pilates
10:30			Pilates				
10:45				Essentrics			
11:00						Pilates	
11:15							BodyPump
11:30	Spinning	GolfFit	Spinning	GolfFit			
11:45		EasyFit		Senioren Fit			
12:15	AquaFit						
14:30		AquaFit		AquaFit			
18:15	Spinning	Yin Yoga					
18:30					Kracht Circuit		
19:00			Circuit 50'				
19:15	Zumba	BodyPump	XCORE	Bodyshape*	Flow Yoga		
20:15	BodyPump	Spinning	Pilates	Spinning			

* Bodyshape Start vanaf 14 september

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

- 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!