

LESROOSTER

Openingstijden - GroepsFitness - per 1 november 2024

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 Nieuw Groenendaal app of bij de receptie! **LET OP:** Les gereserveerd? Toch verhinderd? Meld u ook weer gemakkelijk af via de Nieuw Groenendaal app. Zo komt er weer een plekje vrij voor uw medesporter. U kunt 72 uur van tevoren 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 Nieuw Groenendaal app. Het lesrooster is onder voorbehoud van wijzigingen.

tijd	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
07:30	SpinCombi		SpinCombi		SpinCombi		
07:45		Essentrics					
08:15							SpinCombi
08:45			Shape&Core				
08:45	Shape&Core	BodyShape	outdoor Shape&Core	BodyShape	XCORE		
09:00					Wandelen	Step	
09:15		Wandelen					Yoga
09:15							Buikspieren 30'
09:45	Pilates	Rugyoga	Buikspieren 30'	Pilates	Power Pilates		
10:00						XCORE	Bootcamp
10:15							Pilates
10:30			Pilates				
10:35	Pilates						
10:45				Essentrics	Pilates		
11:00						Essentrics	
11:15							BodyPump
11:30			Spinning				
11:45	Spinning	EasyFit		EasyFit			
12:15	AquaFit						
13:45		AquaFit					
14:00			Medisch Pilates				
14:30		Easy Aquafit		AquaFit			
18:15	Spinning	Yin Yoga			BodyBalance		
18:30					Kracht Circuit		
19:00			Kracht Circuit				
19:15	BodyPump	BodyPump	XCORE	Kracht Shape			
20:15		Spinning	Pilates	Spinning			
20:30	Relax&Breathe						

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 Nieuw Groenendaal 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!