

ROOSTER en Groepslessen			Vanaf 1 september 2019
MAANDAG	Activiteit	Tijd	KickFun
Ochtend	PerfectPilates	09.15-10.15 u	Zelfverdedigingsles met technieken uit de boks- en karatewereld. Het aanleren van deze technieken en de opbouw van conditie is belangrijk. Vergroot uw zelfvertrouwen en volg deze spetterende workout and have some fun.
Avond	Step/BBBB	18.30-19.25 u	
	PerfectPilates	19.30-20.25 u	
	Circuit/Interval /Step	20.30-21.25 u	
	DynamicCycling/Spinning	19.30-20.30 u	
	vrij jeugdfitness 14-16 jaar	14.00-19.00 u	
DINSDAG			BodyShape
Ochtend	Pilates Fit	09.00-09.55 u	Spierverstevigende oefeningen, afgewisseld met high- en lowimpact Aerobicsoefeningen. Leuke workout waarbij het hele lichaam wordt getraind en die voor een ieder toegankelijk is.
Avond	Bodyshape	10.00-10.55 u	
	BodyFit	19.00-20.00 u	
	BodyPower	20.00-21.00 u	
	DynamicCycling/Spinning	19.30-20.30 u	
	vrij jeugdfitness 14-16 jaar	14.00-19.00 u	BBBB
			Lowimpact Aerobicsoefeningen waarbij de specifieke spieren van de borst/billen/buik/benen worden getraind.
WOENSDAG			
Ochtend	BBBB	09.15-10.15 u	BBBB/Step
	DynamicCycling/Spinning	10.30-11.20 u	Bij deze workout wordt ook de Step gebruikt.
Avond	DynamicCycling/Spinning	18.30-19.25 u	TotalBodyWorkOut
	Core-BodyPowertraining	19.30-20.20 u	Low- highimpact Aerobicsoefeningen in de zaal afgewisseld met spierverstevigende en cardiovasculaire oefeningen. Zeer gevarieerde workout.
	vrij jeugdfitness 14-16 jaar	14.00-19.00 u	
DONDERDAG			StepAerobics
Ochtend	DynamicCycling/Combi	09.15-10.15 u	High/Low workout met gebruik van de beroemde Reebokstep. <b>BoSu-Pilates</b> Train uw core spieren en rompspieren  Nog energy over? Volg deze workout voor de perfecte balans. Gevarieerde les met combinatieoefeningen op de BoSu.
Avond	KickFun	19.00-20.00 u	
	BoSu PerfectPilates	20.00-21.00 u	
	DynamicCycling/Spinning	19.30-20.30 u	
	vrij jeugdfitness 14-16 jaar	14.00-19.00 u	
VRIJDAG			
Ochtend	BodyShape	09.15-10.15 u	DynamicCycling/Spinning
Avond	JeugdFitness	14.00-19.00 u	Een groepsworkout op een fiets, waarbij het wielrennen, mountainbiken & crosscountry wordt gesimuleerd.
ZATERDAG			
	TotalBodyWorkout	09.30-10.30 u	Conditie opbouwen, vet verbranden, caloriekiller. Dit alles met opzweepende muziek en een grote funfactor.
	DynamicCycling/Spinning	10.30-11.25 u	
ZONDAG			
	vrij jeugdfitness 14-16 jaar	09.00-14.00 u	
Maandag tm			
Vrijdag	vrij jeugdfitness 14-16 jaar	14.00-19.00 u	
Fitness & CardioFitness			<b>Medical Fitness:</b> revalidatie/ fysiofitness op afspraak. <b>&amp; Personal training :</b> bel 0622932036 <b>Virtual DynamicCycling: buiten lessen</b>
Maandag	07.00 - 22.00 u		Opmerkingen
Dinsdag	07.00 - 22.00 u		Tijdens vakanties/feestdagen wordt met een aangepast rooster gewerkt. Groepslessen gaan door bij een minimaal aantal van 6 pers.
Woensdag	07.00 - 22.00 u		
Donderdag	07.00 - 22.00 u		
Vrijdag	07.00 - 21.00 u		
Zaterdag	09.00 - 14.00 u		
Zondag	09.00 - 14.00 u		