

Rooster GroepsTrainingen

(voor iedereen toegankelijk!)

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
8.00	SpinIn	SpinIn	SpinIn	SpinIn	SpinIn		
9.00	Circuit		Circuit	Circuit	BodyWorkOut		
9.30		SeniorenFit					
10.00	Steps		SeniorenFit	SeniorenFit	SpinIn	Body&Mind	
10.30		SeniorenFit	SpinIn	SpinIn			
11.00						BodyPumping	
12.00						BSK	
12.15						SpinIn	
13.00						SpinIn	
17.00							Zumba
17.30	SpinIn	SpinIn	SpinIn	SpinIn			SpinIn
18.00					SpinIn		
18.30	Steps	BodyPumping	SpinIn	BodyPumping	SpinIn		
19.00							BodyPumping
19.30	BodyWorkOut	BodyWorkOut	Steps	BodyWorkOut	SpinIn		
20.00							BSK
20.30	TayBo	SpinIn	Body&Mind	SpinIn	BSK		
21.30	BSK	BSK	BSK	BSK			

BSK = BuikSpierKwartier

■ = Virtuele Trainingen

* wanneer de aerobiczaal vrij is kunnen OnDemand
(Op aanvraag) tevens virtuele trainingen gevolgd worden.