

Zuid

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Groepslessen 09:00 - 10:00 Body shape 09:00 - 09:45 AquaZumba 10:00 - 11:00 Pilates 18:00 - 19:00 Body pump 19:00 - 20:00 Pilates 20:00 - 21:00 Yin yoga Fitness 09:00 - 09:45 Circuittraining 10:00 - 11:00 60+ Fit 17:00 - 18:00 Jeugd fitness 19:00 - 19:45 Circuittraining	Groepslessen 09:00 - 10:00 Pilates 09:00 - 09:30 Aquafit 10:00-11:00 Shape & balans 19:00 - 20:00 Fat attack 19:00 - 20:00 Spinning 20:00 - 21:00 Spinning Fitness 19:00 - 19:45 Circuittraining 20:00 - 20:45 Circuittraining	Groepslessen 09:00 - 10:00 Spinning 11:00 - 12:00 Zwangerschaps- zwemmen 18:30 - 19:30 Pop pilates 19:30 - 20:30 Body pump 20:00 - 20:45 Aquafit Fitness 08:00 - 08:45 Circuittraining 09:00 - 09:45 Circuittraining 10:15 - 11:00 60+ Fit	Groepslessen 09:00 - 10:00 Body pump 10:00 - 11:00 Body shape 18:15 - 19:15 Body shape 19:30 - 20:30 Vinyasa yoga 19:30 - 20:30 Spinning 20:00 - 20:45 Aqua zumba Fitness 09:00 - 09:45 Circuittraining 17:00 - 18:00 Jeugd fitness 19:00 - 20:00 Circuittraining	Groepslessen 09:00 - 10:00 Body pump 09:00 - 10:00 Spinning 10:00 - 11:00 Pilates Fitness 09:00 - 09:45 Circuittraining 10:00 - 10:30 60+ Fit	Groepslessen 09:00 - 10:00 Body pump 09:00 - 10:30 Spinning 10:00 - 11:00 Zumba Fitness 08:00 - 08:45 Circuittraining 08:45 - 09:30 Circuittraining 09:45 - 10:30 Circuittraining	Groepslessen 09:00 - 10:00 Body pump 09:00 - 10:00 Spinning 10:15 - 11:15 Spinning 10:00 - 11:00 Yoga flow

Centrum

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Groepslessen 09:00 - 10:00 Body shape 10:00 - 11:00 Pilates 19:00 - 20:00 Pop pilates 20:00 - 21:00 Body pump Kickboksen 18:00 - 19:00 Zaktraining 7 t/m 10 jaar 19:00 - 20:00 Zaktraining Volwassenen beginners 20:00 - 21:00 Zaktraining Volwassenen gevorderden	Groepslessen 09:00 - 10:00 Flow yoga 20:00 - 21:00 Zumba Kickboksen 16:00 - 17:00 Zaktraining 7 t/m 10 jaar 17:00 - 18:00 Zaktraining 11 t/m 16 jaar 20:00 - 21:00 Sparren & Techniek Volwassenen gevoorderden	Groepslessen 09:00 - 10:00 Body pump 09:00 - 09:45 Circuit 10:00 - 11:00 Pilates 19:00 - 20:00 Pilates 20:00 - 21:00 Body pump Kickboksen 09:15 - 10:15 Zaktraining 17:30 - 18:30 Sparren en Techniek 7 t/m 10 jaar 18:30 - 19:30 Sparren en Techniek 11 t/m 16 jaar 19:30 - 20:30 Zaktraining Volwassenen 20:30 - 21:30 Zaktraining Volwassenen	Groepslessen 19:00 - 20:00 Vinyasa yoga 20:00 - 21:00 Zumba Kickboksen 20:00 - 21:00 Sparren & Techniek Volwassenen	Groepslessen 09:00 - 09:45 Circuit 09:00 - 10:00 Dance Mix 10:00 - 10:30 Mobility/ Flexibility Kickboksen 09:15 - 10:15 Zaktraining 17:00 - 18:00 Zaktraining 7 t/m 10 jaar 18:00 - 19:00 Zaktraining 11 t/m 16 jaar 19:00 - 20:00 Kickboks Gevorderden 11 t/m 16 jaar 20:00 - 21:00 Zaktraining Volwassenen	Groepslessen 08:15 - 09:15 Vinyasa yoga Kickboksen 10:30 - 11:30 Zaktraining Volwassenen	Groepslessen 09:00 - 09:45 Circuittraining