

Groepsfitness rooster, overdag

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Power	BodyPump	09:00-10:00	10:00-11:00		09:15-10:00	10:00-11:00	10:30-11:30
	Boxercise			10:00-10:30			
	Grit				08:45-09:15		09:00-09:30

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Core	CX Worx						09:00-09:30
	XCO		09:00-10:00		09:00-10:00		

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Cardio	BodyAttack					09:30-10:30	
	BodyCombat						11:30-12:30

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Strength & Flexibility	BodyBalance			10:00-11:00			09:30-10:30
	PowerYoga				09:00-10:00		
	Pilates	09:00-10:00		10:00-11:00			
	Tone	10:00-11:00		09:00-10:00			10:30-11:30

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Dance & Fun	KangooExperience						09:30-10:00
	Zumba						

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Functional & Cross	Running				08:30-9:30		
	Buikspierkwartier						09:30-09:45
	Clock 10						10:00-10:15

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Health & Medical	Fit & Actief 55 +	10:00 - 11:00			09:00 - 10:00	13:30-14:30	
	Medical Kentics		14:00- 15:00		14:00 - 15:00		
	NAH		14:30 - 15:30		15:00 - 16:00		

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Cycle & Ride	Spinning		09:30-10:30			09:30-10:30	09:30-10:30
	Easy spinning			13:30-14:30			

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Kids	Judo 5-7 jaar	16:00-16:55		17:00-18:00			
	Judo 8-13 jaar	17:00 -17:55					
	Kids bootcamp					10:30 - 11:30	
	Junior Fit	17:00-18:00		17:00-18:00		17:00-18:00	

Groepsfitness rooster, avond

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Power	BodyPump		18:30-19:30	20:30-21:00		19:30-20:00	
	Boxercise				19:30-20:00		
	Grit		19:30-20:00		19:00 - 19:30		

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Core	CX Worx	20:30-21:00	19:30-20:00	20:00-20:30			
	XCO	18:30-19:15			19:45-20:30		

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Cardio	BodyAttack	19:30-20:30		19:00-19:30			
	BodyCombat		20:00-21:00		20:30 - 21:30		

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Strength & Flexibility	BodyBalance			20:15-21:15			
	PowerYoga	20:30-21:30					
	Tone		18:30-19:30	19:30-20:00			

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Dance & Fun	Zumba	19:30-20:15		19:30-20:15			
	SH'Bam			19:00-19:45			

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Functional & Cross	Running	19:30-20:30		19:30-20:30			
	Running	19:30-20:30		20:00-21:00			
	Bootcamp			19:00-20:00			
	Buikspierkwartier	20:15 -20:30	19:45-20:00		20:30-20:45		

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Defence & Condition	Kickboksen- start	18:30-19:25					
	Kickboksen- gevorderd	19:30-20:25		19:30-20:30			
	Judo 8-13 jaar				18:00-19:00		
	Judo Volwassen	21:00-22:00					
Karate		Bushido			Bushido		

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Cycle & Ride	Spinning	19:30-20:30	19:00 - 20:00		19:30 - 20:30	19:30-20:30	
	Spinning						
	HIIT FullGazz		20:00 - 20:30	19:30 - 20:00			