



Lesrooster & Openingstijden per 1 februari 2019

Maandag

8.30 uur	FemmeCircuit	17.30 uur	Vrijcircuit
9.00 uur	FemmeCircuit	18.00 uur	FemmeCircuit
9.30 uur	FemmeCircuit	18.30 uur	Buik, Benen & Billen kwartier
10.00 uur	Body&Mind	19.00 uur	FemmeCircuit
		19.30 uur	Zumba
		20.00 uur	Piloxing
		20.30 uur	Body&Mind

Dinsdag

9.00 uur	FemmeCircuit	17.30 uur	Vrijcircuit
9.30 uur	Buik, Benen & Billen kwartier	18.00 uur	FemmeCircuit
9.45 uur	FemmeCircuit	18.30 uur	Buik, Benen & Billen kwartier
10.15 uur	Buik, Benen & Billen	19.00 uur	FemmeCircuit
		19.00 uur	Hardlopen Gevorderden
		19.30 uur	FemmeCircuit
		20.00 uur	Buik, Benen & Billen kwartier

Woensdag

8.00 uur	FemmeCircuit	17.30 uur	Vrijcircuit
8.30 uur	FemmeCircuit	18.00 uur	FemmeCircuit
9.00 uur	FemmeCircuit	18.30 uur	Buik, Benen & Billen kwartier
9.30 uur	FemmeCircuit	19.00 uur	FemmeCircuit
10.00 uur	Body&Mind	19.30 uur	Yoga Vinyasa

Donderdag

9.00 uur	FemmeCircuit	18.00 uur	FemmeCircuit
9.30 uur	Buik, Benen & Billen kwartier	18.30 uur	Buik, Benen & Billen kwartier
10.00 uur	Zumba (tot 11.00 uur)	19.00 uur	Hardlopen voor beginners (mrt-mei en sept-nov)
		19.00 uur	Pilates/Stretching

Vrijdag

8.30 uur	FemmeCircuit		
9.00 uur	FemmeCircuit		
9.30 uur	FemmeCircuit	19.00 uur	Yoga(Dru/Hatha) tot 20.15
10.00 tot 10.45 uur	Body&Mind / Yoga		

Zaterdag

Even week	9.00 – 10.00 Piloxing
Oneven week	9.00 – 10.00 Zumba