Groepslessen

(Rooster per 1 november 2024. Dit rooster kan wijzigen! Check altijd online voor het exacte rooster!)

Ochtend lessen

TIJD	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
8.00					Spinning		
9.00	Synrgy 360	Uitleg Fitness Aparaten	Synrgy 360	BBBB	Synrgy 360		
09.00	Spinning		BodyPump Les Mills		BodyPump Les Mills		
09.30						Spinning	Synrgy 360
10.00		Hatha Yoga		Pilates			
10:15	Synrgy 60+		Synrgy 60+				
10.30							

Avond lessen

TIJD	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag		
18.00		Kids/Jeugd boxing		Sparren alle leeftijden			
18:30	Lady's BootyBoxing	Selectie kidsboxing	Bokszaktraining				
18.30			Uitleg Fitness Aparaten				
19.00	Spinning		Spinning	Kickboxing	Bokszaktraining		
19.00	Kickboxing Sparren	BodyPump Les Mills					
19.30		Synrgy 360	Synrgy 360	Synrgy 360			
19.30	Synrgy 360	Kickboxing	Lady's BootyBoxing				
20.00				Zumba			
20.15							