

ZOMER GROEPSLESROOSTER VAN 16 JULI T/M 28 AUGUSTUS 2022

LET OP! VOOR ALLE GROEPSLESSEN DIENT U VOORAF OP ONZE SITE TE RESERVEREN.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG ZONDAG
CLUB POWER	19.00	19.30	19.30			ZA: 09.15
SPINNING	17.45		10.30	19.30		
PILATES	10.30		18.30			
CORE POWER 30	12.00		12.00			
CORE POWER 45					10.15	ZO: 09.30
HATHA YOGA		09.00 18.15				
CLUB YOGA						ZA: 09.00
BODYSHAPE	09.30		09.30			
FUN FIT		19.00		08.30		
FLOWIN YOGA					09.00	

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG ZONDAG
AQUAROBICS	19.30	09.30	09.30	09.30		

U KUNT VANAF 07.30 UUR 'S OCHTENDS RESERVEREN VOOR DE LES VAN DEZELFDE AVOND OF DE VOLGENDE MORGEN.

VIRTUAL GROEPLESROOSTER
30 MINUTEN PER LES
VAN 16 JULI T/M 28 AUGUSTUS 2022
ZONDER RESERVERING, VOL = VOL!

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG ZONDAG
BOOTY		20.15		18.45		ZO: 9.00
DANCE PARTY	9.00	10.30		10.00	19.00	
HIIT BARBELL	9.45		19.45		19.45	ZA EN ZO: 10.30
HIIT FIGHT	19.45			19.30		
NRG	19.00			8.30		ZO: 9.45
LATIN PARTY			20.30	9.30		

Booty: Gedurende deze les wordt de onderkant van het lichaam flink uitgedaagd. Je maakt gebruik van verschillende materialen en werkt aan de shape van je billen en benen.

Dance Party: Plezier beleven en calorieën verbranden. Dans op je eigen niveau en manier van de ene dansstijl naar de andere.

HIIT Barbell: Hoge intensiteit intervaltraining waarbij gebruik wordt gemaakt van een stang met gewichten. Full body workout!

HIIT Fight: Hoge intensiteit intervaltraining gebaseerd op vechtsporttechnieken uit het boksen en thaiboksen.

NRG: Hoge intensiteit intervaltraining waarbij uithoudingsvermogen en kracht centraal staan. Jouw conditie wordt flink op de proef gesteld.

Latin Party: Vrolijke dans workout met moves uit verschillende latin dansstijlen. Salsa en crazy, naar caribbean en merengue. Vet verbranden en strakkere spieren krijgen.

In de middagen is het virtual workout on demand!
Sporten wanneer jij kunt.