




Zaal 1	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-10.00	Total Body Workout	Total Body Workout	Body Shape	XCORE^{XX}co	Body Shape	 POWER	XCORE^{XX}co
10.00-11.00	 YOGA	XCORE^{XX}co	 POWER	55+ fit	Pilates	Tai-bo	Body Shape
11.00-12.00			 ZUMBA				 ZUMBA
18.30-19.30	 POWER		 POWER	XCORE^{XX}co			
19.00-20.00		Body Shape			XCORE^{XX}co		
19.30-20.30	BBBodyshape			 POWER			
20.00-21.00		XCORE^{XX}co					
20.30-21.30	 ZUMBA		Tai-bo	 YOGA			

Bij uitval van onze step instructeur is deze les een total body workout.

Zaal 3	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
08.00-09.00			 YOGA				
09.00-10.00	Pilates	55+ fit	Pilates	Relaxercise	 ZUMBA		
10.00-11.00		 YOGA			55+ fitness		
19.00-20.00				Pilates			
19.30-20.30	Step	Tai-bo	 ZUMBA				
20.30-21.30	Pilates						

De Spinning lessen zijn te boeken vanaf 16 uur voor aanvang van de les. Dit kan bij Harks of via www.stagesflight.com

Spinning zaal	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-09.55			Spinning		Spinning	Spinning	
10.00-10.55	Spinning						
11.00-11.55							Spinning
GEDURENDE DE HELE DAG KAN ER GEBRUIK GEMAAKT WORDEN VAN SOLO SPINNING!							
18.30-19.25	Spinning	Spinning					
19.00-19.55							
19.30-20.25	Spinning		Spinning				
20.00-20.55				Spinning			
20:30-21:25	Spinning						

Fitness	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10.00-11.00		55+ fitness	55+ fitness				
17.00-18.00	Kidsfit 7 t/m 11 jaar			Kidsfit 7 t/m 11 jaar			

040BOKSFIT Voor het rooster van 040BOKSFIT zie: www.040boksfit.nl!