

M a a n d a g 04-03	Instructeur	Zaal	D i n s d a g 05-03	Instructeur	Zaal	W o e n s d a g 06-03	Instructeur	Zaal
09.00-11.30 Kinderopvang	Sharon		09.00-11.30 Cardio fitness beg.	Abdel	5+6	09.00-11.30 Cardio fitness beg.	Sander	5+6
09.00-11.30 Cardio fitness beg.	Sander	5+6	09.15-10.15 Bodybalance	Mireille	3	09.15-10.15 Bodystep	Suzanne	4
09.15-10.15 Bodyline	Miranda	4	10.00-10.20 Bodyvitaal/SWO	Abdel	4	09.30-10.00 BodyFit	Sander	5
09.15-10.15 Pilates	Cynthia	3	10.30-10.50 Buik work out	Abdel	4	09.45-10.15 CXWORX	Cynthia	3
09.30-10.00 BodyFit	Sander	5				10.15-11.15 Bodypump	Inval	4
10.15-11.15 Bodypump	Miranda	4				10.15-11.15 Zumba	Cynthia	3
10.15-11.15 Zumba	Cynthia	3						
10.30-10.45 Buik work out	Sander	2						
								
17.30-22.00 Cardio fitness beg.	Sander	5+6	17.30-22.00 Cardio fitness beg.	Sander	5+6	17.30-22.00 Cardio fitness beg.	Erik	5+6
			18.00-19.00 Pink Boxing	Youri	3			
17.45-19.15 Kickboxing	Henk	3	18.00-18.45 Insanity	Abdel	4	18.00-19.00 Pole Fitness *	Cynthia	4
18.00-19.00 Bodyattack	Mark	4	18.00-19.00 Spinning	Yvanca	1	18.30-19.30 Bodyline	Diana	3
19.00-20.00 Bodypump	Mark	4	18.30-19.30 Fysiofitness	Samira	2	18.30-19.30 Bodyline	Diana	3
19.00-20.00 Spinning	Suzy	1	18.45-19.45 Bodypump	Nick	4	19.00-20.00 X C O	Cynthia	4
20.00-20.30 CXWORX	Mario	4	19.00-20.00 Spinning	Yvanca	1	19.00-20.00 Spinning	Peter	1
20.30-21.00 Group Challenge	Sander	2	19.00-20.00 Pilates	Cynthia	3	20.00-21.00 Bodypump	Cynthia	4
20.30-21.30 Yoga	Ewelina	3	19.30-20.00 Group Challenge	Indy	2	20.30-21.30 Bodybalance	Femke	3
			20.00-21.00 Zumba	Eva	3	20.30-20.45 Buik work out	Erik	2
			20.00-21.00 Bodyattack	Nick	4			
			20.00-20.15 Buik work out	Cynthia	2			
			20.15-21.15 Bodyvitaal	Cynthia	2			

D o n d e r d a g 07-03	Instructeur	Zaal
09.00-11.30 Cardio fitness beg.	Sander	5+6
09.15-10.15 Total w.o.	Cynthia	3
10.30-10.45 Buik work out	Sander	2
15.00-16.00 CombiVitaal	Cynthia	
17.30-22.00 Cardio fitness beg.	Erik	5+6
17.30-18.30 Kickboxing	Henk	3
18.30-19.30 Yoga	Ewelina	3
18.45-19.45 Bodypump	Nick	4
19.00-20.00 Spinning	Bjorn	1
19.30-20.00 CXWORX	Youri	3
20.00-21.00 Pink Boxing	Cynthia	3
20.00-20.30 Bodyattack	Nick	4
20.00-21.00 Spinning	Bjorn	1
20.30-20.45 Buik work out	Erik	2
21.00-22.00 Pole Fitness *	Cynthia	4

V r i j d a g 08-03	Instructeur	Zaal
09.00-11.30 Kinderopvang	Sharon	
09.00-11.30 Cardio fitness beg.	Sander	5+6
09.15-10.15 Zumba	Eva	3
09.15-10.15 Bodypump	Miranda	4
09.30-10.00 BodyFit	Sander	5
10.15-11.15 Spinning	Cindy	1
10.30-10.45 Buik work out	Sander	2



4

Z a t e r d a g 02-03	Instructeur	Zaal
09.30-12.00 Cardio fitness beg.	Ralph	5+6
09.30-10.30 Fysiofitness	Samira	2
09.30-10.30 Bodypump	Femke	4
10.30-11.00 Group Challenge	Ralph	2
10.30-11.00 CXWORX	Mario	3
11.00-12.00 Kickboxing	Nick Do	3
11.00-12.00 Bodyattack	Mario	4

Z o n d a g 03-03	Instructeur	Zaal
09.45-12.30 Kinderopvang	Sharon	
09.30-12.00 Cardio fitness beg	Tim	5+6
10.00-11.00 Zumba	Terraia	3
10.00-11.00 Spinning	Monique	
10.30-11.00 Group Challenge	Tim	1
11.00-12.00 Bodybalance	Femke	2
11.00-12.00 Bodypump	Inval	3
11.00-12.00 Spinning	Monique	4

O p e n i n g s t i j d e n

M a a n d a g e n V r i j d a g

07.00 - 23.00 uur

D i n s d a g t/m D o n d e r d a g

08.30 - 23.00 uur

Z a t e r d a g e n Z o n d a g

09.00 - 16.00 uur

R e s e r v e r e n g r o e p s l e s s e n

Reserveren voor groepslessen kan via ons virtuagym systeem. Vraag aan de receptie jouw inlog en claim je plek!

1 e A f s p r a k e n!

- ~ Healthcoach Gratis
- ~ Fittest Gratis
- ~ Cardio-, Fitness en Groepsles instructie

A t t e n t i e

Door ziekte, vakantie of andere redenen kan het voorkomen dat u soms niet uw vaste instructeur treft. Graag hiervoor uw begrip.

Tijdens de grote basisschoolvakantie gaan de jeugdlessen niet door