

Groepslesrooster Work-Out 2.0

Maandag (8:00 - 22:00 uur)

09:30 - 10:30 Work-Out 4 All
18:45 - 19:45 Power Pump
19:00 - 20:00 CrossFun
20:00 - 21:00 Indoor cycling
20:00 - 21:00 CrossFun

Dinsdag (7:00 - 22:00 uur)

09:30 - 10:30 Flow Yoga
19:00 - 20:00 HIIT/Zaktraining
20:00 - 21:00 HIIT/Zaktraining

Woensdag (8:00 - 22:00 uur)

09:30 - 10:30 Work-Out 4 All
18:45 - 19:45 Hatha Yoga
19:00 - 20:00 CrossFun
20:00 - 21:00 Spinning
20:00 - 21:00 CrossFun

Donderdag (8:00 - 22:00 uur)

19:00 - 20:00 Power Pump
19:00 - 20:00 (Kick)Boks Techniek & Padtraining
20:00 - 21:00 (Kick)Boks Techniek & Padtraining
20:00 - 21:00 Latin Dance Fit (Zumba)

Vrijdag (7:00 - 22:00 uur)

09:30 - 10:30 Work-Out 4 All
19:30 - 20:30 Indoor Cycling

Zaterdag (8:00 - 16:00 uur)

10:00 - 11:00 HIIT Work-Out
11:00 - 12:00 HIIT Work-Out

Zondag (9:00 - 14:00 uur)

10:00 - 11:00 Indoor Bootcamp

