

# 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 Yoga & Pilates  
20:00 - 21:00 CrossFun

## Dinsdag (7:00 - 22:00 uur)

09:30 - 10:30 Flow Yoga  
19:00 - 20:00 HIIT/Zaktraining  
19:30 - 20:30 Indoor cycling  
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  
18:30 - 19:30 CrossFun  
20:00 - 21:00 Spinning  
19:30 - 20:30 CrossFun

## Donderdag (8:00 - 22:00 uur)

19:00 - 20:00 Power Pump  
19:00 - 20:00 HIIT/Zaktraining  
20:00 - 21:00 (Kick)Boks Techniek & Padtraining

## 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 (Dok1)

## Zondag (9:00 - 14:00 uur)

10:00 - 11:00 Indoor Bootcamp

# 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 Yoga & Pilates  
20:00 - 21:00 CrossFun

## Dinsdag (7:00 - 22:00 uur)

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

## Woensdag (8:00 - 22:00 uur)

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

## Donderdag (8:00 - 22:00 uur)

19:00 - 20:00 Power Pump  
19:00 - 20:00 HIIT/Zaktraining  
20:00 - 21:00 (Kick)Boks Techniek & Padtraining

## 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 (Dok1)

## Zondag (9:00 - 14:00 uur)

10:00 - 11:00 Indoor Bootcamp

























































