

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)

08:00 - 10:00 Core - HIIT - Strength (25min lessen)

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

Donderdag (8:00 - 22:00 uur)

08:00 - 10:00 Strength - HIIT - Core (25min lessen)

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)

08:00 - 10:00 Core - HIIT - Strength (25min lessen)

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

Donderdag (8:00 - 22:00 uur)

08:00 - 10:00 Strength - HIIT - Core (25min lessen)

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