

LESROOSTER GROEPSLESSEN

ZAAL 1: BENEDEN

Starttijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10:00							Bootcamp (50 min)

ZAAL 2: BOVEN LINKS

Starttijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10:00		360° FIT Fullbody workout (60 min)	HITT Training (60 min)			Booty-vision (60 min)	
12:00							Polefit vrije Training alle niveau's 12-17
18:30	Booty-vision (60 min)		Pole-fit : Beg. (60 min)				
19:00							
19:30	Pole-fit: Int (75 min)		Pole-fit: Int. (60 min)				
20:00		Spinning (60 min)		Spinning (60 min)			
20:45	Pole-fit: Beg. (75 min)						
21:00		ABS Class (30 min)		ABS Class (30 min)			

ZAAL 3: BOVEN RECHTS

Starttijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10:30						Kickboksen (90 min)	Kickboksen (90 min)
12:30						MMA* (90 min)	
18:15					MMA* (90 min)		
18:45	Kickboksen Jr. (60 min)		Kickboksen Jr. (60 min)				
19:00		Boksen (60 min)		Boksen (60 min)			
20:00	Kickboksen (90 min)	MMA* (90 min)	Kickboksen (90 min)	MMA* (90 min)	Kickboksen (90 min)		

* Abonnementen zijn exclusief de MMA lessen!