

Rooster

GREENSTARZAAL

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
08.45 uur	HIIT45	HIIT45					
09.00 UUR			TOTALBODY	FIFTY FIT	CORE STRENGTH		
09.30 UUR		YOGA			BOOTY		
10.00 UUR	CORE STRENGTH		BODYPUMP	LESSMILLSCORE	PILATES	CORE STRENGTH	BODYBALANCE
10.30 UUR	BOOTY			YOGA			
11.00 UUR							BODYPUMP
17.00 UUR	HIIT45						
18.00 UUR		BODYCOMBAT					
19.00 UUR	STEP&SHAPE	LESSMILLSCORE	BODYPUMP	BODYBALANCE			
		BOOTY					
20.00 UUR	BODYPUMP	PILATES	DANCE&SHAPE				
21.00 UUR		PILATES					

SPINNINGZAAL

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00 UUR	SPINNING			SPINNING		SPINNING	
10.00 UUR							SPINNING
11.00 UUR							RPM
19.00 UUR	RPM			SPINNING			
19.30 UUR		RPM	RPM MIX				

YOGAZAAL BOVENZAAL

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
19.00 UUR	YOGA						

BOOTCAMP BUITEN

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00 UUR						Bootcamp Walk start 09.00 uur	
						Bootcamp Run start 09.15 uur	
19.30 UUR	Bootcamp Run						