

PROGRAMMA

TOTAL BODY WORKOUT

| | |
|----------|--|
| Dinsdag | 09.00 - 10.00 uur |
| Woensdag | 09.00 - 10.00 uur 20.15 - 21.15 uur |
| Vrijdag | 09.00 - 10.00 uur 20.15 - 21.15 uur |
| Zaterdag | 09.00 - 10.00 uur |

TOTAL BODY WORKOUT 50+

| | |
|-----------|-------------------|
| Maandag | 09.15 - 10.15 uur |
| Donderdag | 09.15 - 10.15 uur |

BUIKSPIERKWARTIERTJE

| | |
|-----------|-------------------|
| Maandag | 09.15 - 09.30 uur |
| Donderdag | 09.15 - 09.30 uur |

CIRCUITTRAINING 50+

| | |
|---------|-------------------|
| Dinsdag | 10.30 - 11.15 uur |
| Vrijdag | 10.30 - 11.15 uur |

CROSSFIT

| | |
|-----------|-------------------|
| Donderdag | 20.15 - 21.15 uur |
| Zondag | 10.00 - 11.30 uur |

BODY POWER

| | |
|---------|-------------------|
| Maandag | 20.15 - 21.15 uur |
|---------|-------------------|

BBB

| | |
|-----------|-------------------|
| Maandag | 19.00 - 20.00 uur |
| Donderdag | 19.00 - 20.00 uur |

STEPS

| | |
|---------|-------------------|
| Maandag | 19.20 - 20.20 uur |
|---------|-------------------|

KICKFUN

| | |
|----------|-------------------|
| Dinsdag | 19.00 - 20.00 uur |
| Woensdag | 19.00 - 20.00 uur |
| Vrijdag | 19.00 - 20.00 uur |

KICKBOKSEN

| | |
|---------|-------------------|
| Dinsdag | 20.15 - 21.15 uur |
|---------|-------------------|

JUMPMIX

| | |
|----------|-------------------|
| Dinsdag | 19.00 - 20.00 uur |
| Woensdag | 19.15 - 20.15 uur |

DANS

| | |
|-----------|-------------------|
| Donderdag | 19.20 - 20.20 uur |
|-----------|-------------------|

JUMPMIX 4 KIDS

| | |
|---------|-------------------|
| Dinsdag | 17.45 - 18.45 uur |
|---------|-------------------|

SPINNING

| | |
|-----------|-------------------|
| Dinsdag | 20.15 - 21.15 uur |
| Donderdag | 20.30 - 21.30 uur |

HIIT SPINNING

| | |
|--------|-------------------|
| Zondag | 09.00 - 10.00 uur |
|--------|-------------------|

KICKBOKSEN 4 KIDS

| | |
|----------|-------------------|
| Woensdag | 16.00 - 17.00 uur |
| Vrijdag | 16.00 - 17.00 uur |

DANCE 4 KIDS

| | | |
|----------|-------|-------------------|
| Woensdag | Gr. 1 | 17.00 - 18.00 uur |
| | Gr. 2 | 18.00 - 19.00 uur |
| Vrijdag | Gr. 1 | 18.00 - 19.00 uur |
| | Gr. 2 | 19.00 - 20.00 uur |

BOOTCAMP 4 KIDS

| | | |
|---------|---------|-------------------|
| Dinsdag | va 8 jr | 17.00 - 18.00 uur |
| Vrijdag | va 4 jr | 16.00 - 17.00 uur |
| | | 17.00 - 18.00 uur |
| | | 18.00 - 19.00 uur |

PEUTERGYM

| | |
|----------|-------------------|
| Woensdag | 10.30 - 11.15 uur |
|----------|-------------------|

JUDO

| | |
|----------------------|-------------------|
| Maandag en Donderdag | |
| groep 1: | 17.00 - 18.00 uur |
| groep 2: | 18.00 - 19.00 uur |
| groep 3: | 20.00 - 21.00 uur |

| | |
|---------------|-------------------|
| Zaterdag | |
| Wedstrijdstr. | 10.30 - 11.30 uur |
| Techniektr. | 12.00 - 13.00 uur |

