

**Aerobiczaal**

vanaf 1 april 2019

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
9.15	Body Sh.	P.Pilates	Rugfit	DPW	Step & Breath	Funxtion ½	
9.30							
10.00						P.Pilates	
10.15	Funxtion ½	W.U. circ	Funxtion ½	P.Pilates	Circuit		
10.30							Zumba
18.30							
18.45	Rugfit						
19.00			Body Sh.	Step & Breath	DPW		
19.15		Relaxerc.45					
19.30	Body Sh.						
19.45							
20.00		Step	DPW	Relaxercise			

DPW: Dumbell Power Workout

Step &amp; Breath: combinatie van Step Interval (20 min), Grond oef. (20 min), ademhalings oef./mindfulness (20 min)

**Fitnesszaal**

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
9.15	Fysio Fitness		Kracht circuit		Tabata Circuit
10.15		Circuit			
13.00			Fysio Fitness		
13.30	Ouderen Circ.				
14.00			Tabata Circuit		Ouderen circ.
18.30					
20.00			Tabata Circuit		Kracht circuit

**Spinningzaal**

(VIRTUAL spinning kunt u altijd komen doen! )

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zondag
8.15						
10.15	Spinning			Spinning		
19.30	Spinning			Spinning		