



90 Groepstrainingen per week (uitbreiding volgt)

Fitness & TRX

	Zaal 1	Zaal 2	Zaal 3	Zaal 4	Fitness & TRX
Maandag	09.00 BBBB 10.00 Body Step 12.00 BBBB Circuit 55+ 18,25 GRIT Strength 19.00 GRIT Strength 19.30 BBBB 20.30 Body Pump	18.00 RPM indoor cycling 19.00 RPM indoor cycling 20.30 RPM indoor cycling	Kinderopvang 08.45 - 11.10 16.00 Judo (bij vld animo) 19.00 ZwangerFit Zwangerschap 20.00 ZwangerFit MoederFit	09.30 Yoga 16.30 Fit Kid 10-12 jr tot 17.45 uur 18.30 Body Balance 19.35 Body Attack 20.35 Pilates	09.00 Fitness en TRX tot 22.00 10.00 buikspierkwartier 10.30 Switching 55+ 19.00 buikspierkwartier 20.00 buikspierkwartier 21.00 buikspierkwartier
Dinsdag	09.00 XCOre 10.00 Body Pump 17.00 Hip Hop 7-11 jaar 18.30 Zumba van Orwin 19.30 Body Pump 20.35 Zumba van Orwin	18.30 ZwangerFit Coaching (1 x per 5 wk) 20.00 RPM indoor cycling	Kinderopvang 08.45 - 11.10 18.00 Jeugd Kempo 8+ 19.30 Shaolin Kempo tot 21.00	 18.30 Step BBBB of Xcore 19.30 Step BBBB of Xcore 20.35 BBBB intensief Carlot	09.00 Fitness en TRX tot 22.00 10.00 buikspierkwartier 19.00 buikspierkwartier 20.00 buikspierkwartier 21.00 buikspierkwartier
Woensdag	09.00 BBBB 18.25 GRIT Strength 19.00 GRIT Strength 19.30 BBBB 20.35 Body Pump	10.00 RPM indoor cycling 18.30 RPM indoor cycling 19.00 Bootcamp (start 5 april 17) 19.30 Circuit fitness 40+ = VOL 20.30 RPM indoor cycling (tot 1-4)	Kinderopvang 08.45 - 11.10 16.00 Judo va. 5 jaar meer uren bij vld animo 19.30 Pilates combi Charlot	 18.30 Body Attack 19.30 Zumba van Mirella 20.30 Step /BBBB Charlot	09.00 Fitness en TRX tot 22.00 10.00 buikspierkwartier 10.30 Switching 55+ 19.00 buikspierkwartier 20.00 buikspierkwartier 21.00 buikspierkwartier
Donderdag	9.30 Body Balance 18.25 Body Pump 19.30 XCOre 20.30 Zumba van Mirella		Kinderopvang 08.45 - 11.10 18.00 Jeugd Kempo 8+ 19.30 Shaolin Kempo tot 21.00	 19.35 Body Step / BBBB 20.35 Body Balance	09.00 Fitness en TRX tot 22.00 10.00 buikspierkwartier 19.30 buikspierkwartier 20.30 buikspierkwartier
Vrijdag	09.00 BBBB 18.30 XCOre 19.30 Body Pump	09.00 RPM indoor cycling 19.30 ZwangerFit Fitness 18.30 RPM indoor cycling	Kinderopvang 08.45 - 11.10 13.00 ZwangerFit BabyFit 20.00 Shaolin Kempo tot 21.30	16,45 Jeugdfitness 13-15 jr tot 18.00 uur 18.30 Body Balance 19.30 Pilates	09.00 Fitness en TRX tot 22.00 10.00 buikspierkwartier 19.30 buikspierkwartier 20.30 buikspierkwartier
Zaterdag	09.45 Zumba (Orwin) 10.55 GRIT Strength	10.00 1-10-16 tot 1-4-17 RPM indoor cycling		09.30 BBBB	09.30 Fitness tot 15.00 11.00 buikspierkwartier 12.00 buikspierkwartier
Zondag	09.25 GRIT Strength 10.00 Body Pump	10.00 RPM indoor cycling	09.30 Bootcamp (start 2 april 17)	BBBB bij vld animo	09.30 Fitness tot 15.00 11.00 buikspierkwartier 12.00 buikspierkwartier

