

Lesrooster

Geldig per 5 november

Zaal 1	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09.00 uur	BODY SHAPE	60 FIT	SH'BAM	BODY SHAPE	60 FIT	BODY SHAPE	BODY BALANCE
09.30 uur		BODY BALANCE			CORE		
10.00 uur	POUND		BODY SHAPE		BODY PUMP	BODY PUMP	BODY PUMP
10.30 uur		BODY SHAPE					
11.00 uur						SH'BAM	BODY ATTACK
18.00 uur		BODY PUMP	POUND				
18.30 uur	SH'BAM						
19.00 uur		BODY SHAPE	BODY PUMP	POUND			
19.30 uur	CORE						
20.00 uur	BODY PUMP	ZUMBA	BODY ATTACK	BODY PUMP			

Zaal 2	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09.00 uur						CIRCUIT	
18.30 uur			CIRCUIT	CORE			
19.00 uur	CIRCUIT	CIRCUIT		CIRCUIT	BOX		
19.30 uur			GRIT				
20.00 uur	GRIT	CORE		BOX			
20.30 uur	BOX						

RPM zaal	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09.00 uur					RPM		
09.30 uur							RPM
10.00 uur			RPM			RPM	
10.30 uur	RPM						WATT TRAINING
18.00 uur							
18.30 uur	SPRINT						
19.00 uur	RPM		RPM	RPM	RPM		
19.30 uur		SPRINT					
20.00 uur			WATT TRAINING	SPRINT			
20.30 uur	RPM	RPM					

Yoga zaal	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09.15 uur		YOGA	YIN YOGA	YOGA	VINYASA YOGA		
10.30 uur	AERIAL YOGA	YIN YOGA		AERIAL YOGA	YIN YOGA		YOGA
18.30 uur			YOGA				
19.30 uur	VINYASA YOGA	YIN YOGA		AERIAL YOGA			
19.45 uur			YIN YOGA				
20.45 uur	YIN YOGA						
21.00 uur		AERIAL YOGA					

Fitnesszaal	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
19.45 uur	BUIKSPIEREN	BUIKSPIEREN	BUIKSPIEREN	BUIKSPIEREN	BUIKSPIEREN		

Buiten	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
10.00 uur							RUN

Ten Tije sport & wellness beleving

Heemradenlaan 101
7329 BZ Apeldoorn
055 - 5433266

www.tentijesport.nl
 @tentijesport
 Ten Tije sport & wellness beleving

Openingstijden

Ma - do 08.00 - 22.00 uur
 Vr 08.00 - 21.00 uur
 Za - zo 09.00 - 15.00 uur