



# Lesrooster

Geldig per 1 september

Zaal 1	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09:00	Body Shape	60 Fit	Sh'Bam	Body Shape	60 Fit	Body Shape	
09:30		Body Balance			Core		
10:00	Body Shape		Body Shape		Body Pump	Body Pump	Body Pump
11:00							Body Attack
18:00		Body Pump					
18:30	Sh'Bam		GRIT	Core			
19:00		Body Shape	Body Pump	Step			
19:30	GRIT						
20:00	Body Pump	Zumba	Body Attack	Body Pump			

Zaal 2	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09:00						Circuit	
18:30	Circuit						
19:00		Circuit	Circuit	Circuit	BOX		
19:30	Core						
20:00	BOX	BOX		BOX			

RPM zaal	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09:00					RPM		
09:30							RPM
10:00			RPM			RPM	
10:30	RPM						
19:00	RPM	Sprint	RPM	RPM	RPM		
20:30	Wattage	RPM					

Fitness zaal	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
19:45	Buikspieren	Buikspieren	Buikspieren	Buikspieren	Buikspieren		

Buiten	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
19:30		Interval RUN		Interval RUN			