



08:00 08:30 09:00 09:30 10:00 10:30 11:00 11:30 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30

maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

ZAAL 1	HIIT Joan	Pump & Shape Joan	Pilates Larissa	Zumba Hanneke	Pump! Marian	Power Yoga Marian	ZAAL 1
ZAAL 2		KeepFit Nonna			Bodyshape Nathasja	Yin Yoga Gerda	ZAAL 2
ZAAL 3					Spinning Dick		ZAAL 3
ZAAL 1		Bodyshape Lucien		Yoga&Nidra Marjan	Bodyshape Marja	Yin Yang Yoga Marja	ZAAL 1
ZAAL 2					Kick Inge	Yoga&Nidra Marjan	ZAAL 2
ZAAL 3					Spinning Dick		ZAAL 3
ZAAL 1		Bodyshape Nonna	Flow & Pilates Nonna	Yin Yoga Mirjam	Zumba Delano	Pilates Gerda	ZAAL 1
ZAAL 2	Flow Yoga Mirjam				Pump! Laura	Yin Yoga Laura	ZAAL 2
ZAAL 3					Spinning André		ZAAL 3
ZAAL 1		Bodyshape Lea	Keep Fit Nonna		Bodyshape Marja	Pilates Marja	ZAAL 1
ZAAL 2				Zumba Marlijn/Elaine		Yin Yoga Marian	ZAAL 2
ZAAL 3					Spinning Jolanda		ZAAL 3
ZAAL 1	HIIT Joan	Pump & Shape Joan	Pilates Elvira				ZAAL 1
ZAAL 2		BK*	Yin Yoga Marian				ZAAL 2
ZAAL 3							ZAAL 3
ZAAL 1		Power Yoga Marian	Bodyshape Petra				ZAAL 1
ZAAL 3			Spinning Jolanda				ZAAL 3
ZAAL 1		Bodyshape Marian/Nathasja/Marja/Mara /Marjan/Nonna/Petra	Pilates Elvira/Marian				ZAAL 1
ZAAL 2			Yin Yoga ** Christa				ZAAL 2
ZAAL 3		Spinning Mourad					ZAAL 3

* Buikspier kwartier ** ledere eerste zondag van de maand 75 minuten yin&nidra