



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

Day	Room	08:30-09:00	09:00-09:30	09:30-10:00	10:00-10:30	10:30-11:00	11:00-11:30	18:30-19:00	19:00-19:30	19:30-20:00	20:00-20:30	20:30-21:00	21:00-21:30
maandag	ZAAL 1	HIIT Joan		Pump & Shape Joan		Pilates Larissa				Pump! Marian			
	ZAAL 2			KeepFit Nonna						Bodyshape Nathasja		Yin Yoga Mirjam	
	ZAAL 3									Spinning Dick			
dinsdag	ZAAL 1									Bodyshape Marja		Yin Yang Yoga Marja	
	ZAAL 2									Kick Inge		Yoga&Nidra Marjan	
	ZAAL 3												
woensdag	ZAAL 1		Bodyshape Nonna		Flow & Pilates Nonna					Zumba Delano		Pilates Gerda	
	ZAAL 2	Flow Yoga Mirjam								Pump! Laura		Yin Yoga Laura	
	ZAAL 3									Spinning André			
donderdag	ZAAL 1		Bodyshape Lea		Keep Fit Nonna					Bodyshape Marja		Pilates Marja	
	ZAAL 2							Zumba Marlijn/Elaine					
	ZAAL 3									Spinning Jolanda			
OUTDOOR													
vrijdag	ZAAL 1	HIIT Joan		Pump & Shape Joan		Pilates Elvira							
	ZAAL 2					Yin Yoga Marian							
	ZAAL 3												
zaterdag	ZAAL 1		Power Yoga Marian		Bodyshape Petra			Zumba Hanneke					
	ZAAL 3					Spinning Jolanda							
zondag	ZAAL 1			Bodyshape Marian/Nathasja/Marja/Mara Inge/Nonna/Petra		Pilates Elvira/Marian							
	ZAAL 2					Yin Yoga ** Christa							
	ZAAL 3			Spinning Mourad									

**De lichtste kleuren geven de mildste les aan**

- Actieve lessen
- Yoga, Pilates, Mindful
- Zumba
- Spinning

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