

GROEPSLESSENROOSTER VOLWASSENEN VANAF 1 OKTOBER 2018

DAG	TIJD	STUDIO DANS	STUDIO BALANS	HOT YOGA STUDIO
Ma	9.00 uur	Zumba		
Ma	10.10 uur	Easy Shape		
Ma	19.00 uur	Step&Burn		
Ma	19.30 uur		La Blast	
Ma	20.15 uur	Pole Flow 1,5 uur begin. 2/gev.		
Ma	20.30 uur		Power Balans Yoga	
Di	9.00 uur	Fit Bal 45 min nieuwe tijd		
Di	10.00 uur		Easy Balans Yoga	
Di	19.00 uur		Pilates	Hot Yoga beneden 
Di	19.15 uur	Power Burning		
Di	20.15 uur	Zumba	Yin Yoga 1,25 uur	Hot Yoga beneden 
Woe	9.00 uur	Zumba		
Woe	10.10 uur	Pilates		
Woe	19.00 uur	Power Pump nieuwe tijd	Female Hip Hop nieuwe tijd	
Woe	20.00 uur		Easy Balans Yoga nieuwe dag (vanaf 10 oktober)	
Woe	20.15 uur	Pole Flow alle niveaus (beginners blok 10 wkn)		
Do	9.00 uur	Hip&Thigh		
Do	10.10 uur	Zumba Gold (55+)		
Do	10.45 uur			Hot Yoga beneden
Do	19.00 uur	Zumba Toning nieuwe dag	Pilates Beginners 45 min	
Do	20.00 uur		La Blast	
Do	20.15 uur	Yin Yang Yoga 1,5 uur		
Vr	9.00 uur	Cross Fit	Fit Bal 45 min	
Vr	10.00 uur	Easy Shape		
Vr	18.30 uur			
Vr	19.15 uur			In Balans Zwanger (PT ruimte)
Vr	19.30 uur	Zumba		
Za	10.00 uur		Yin Yoga 1,5 uur	
Zo	10.00 uur	Step&Burn		
Zo	11.15 uur	Aerial Yoga 1,25 uur		

Choreografische lessen, worden gegeven in blokken van 10 lessen (blok start om de 10 wkn)

 Deze lessen wordt in samenwerking met Yoga Rust gegeven en mannen zijn toegestaan.

OPENINGSTIJDEN:

Maandag	8.30 uur tot 12.00 uur	18.00 uur tot 22.00 uur	Zaterdag	9.30 uur tot 12.30 uur
Dinsdag	8.30 uur tot 12.00 uur	15:30 uur tot 22.00 uur	Zondag	9.30 uur tot 12.00 uur
Woensdag	8.30 uur tot 12.00 uur	14.30 uur tot 21.30 uur		
Donderdag	8.30 uur tot 12.00 uur	18.00 uur tot 22.00 uur		
Vrijdag	8.30 uur tot 12.00 uur	15.30 uur tot 21.30 uur		