



GROEPSLESSENROOSTER VOLWASSENEN VANAF 1 JANUARI 2019

DAG	TIJD	STUDIO DANS	STUDIO BALANS
Maandag	9.00 uur	Zumba	
Maandag	10.10 uur	Easy Shape	
Maandag	18.30 uur		
Maandag	19.00 uur	Step&Burn	
Maandag	19.30 uur	Pilates nieuw (mini studio)	La Blast
Maandag	20.15 uur	Pole Flow 1,5 uur begin. 2/gev.	
Maandag	20.30 uur		Power Balans Yoga
Dinsdag	9.00 uur	Fit Bal 45 min	
Dinsdag	10.00 uur		Easy Balans Yoga
Dinsdag	19.00 uur		Pilates
Dinsdag	19.15 uur	Power Burning	
Dinsdag	20.15 uur	Zumba	Yin Yoga 1,25 uur
Woensdag	9.00 uur	Zumba	
Woensdag	10.10 uur	Pilates	
Woensdag	19.00 uur	Power Pump	Easy Shape nieuw (va 8 jan)
Woensdag	20.00 uur		Female Hip Hop nieuwe tijd
Woensdag	20.15 uur	Pole Flow 1,25 uur alle niveaus	
Donderdag	9.00 uur	Hip&Thigh	
Donderdag	10.10 uur	Zumba Gold (55+)	
Donderdag	19.00 uur	Vinyasa Yoga nieuw (va 14 jan)	Pilates Beginners 45 min
Donderdag	20.00 uur	Zumba Toning	Yin Yoga 1,5 uur nieuw (va 14 jan)
Vrijdag	9.00 uur	Cross Fit	Fit Bal 45 min
Vrijdag	10.00 uur	Easy Shape	
Vrijdag	19.30 uur	Zumba	
Zaterdag	10.00 uur		Yin Yoga 1,5 uur
Zondag	10.00 uur	Step&Burn	
Zondag	11.15 uur	Aerial Yoga 1,25 uur	

OPENINGSTIJDEN:

Maandag	8.30 uur tot 12.00 uur	18.00 uur tot 22.00 uur
Dinsdag	8.30 uur tot 12.00 uur	18.00 uur tot 22.00 uur
Woensdag	8.30 uur tot 12.00 uur	15.30 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
Zaterdag	9.30 uur tot 12.00 uur	
Zondag	9.30 uur tot 13.00 uur	