

GROEPSLESSENROOSTER VANAF MAANDAG 31 AUGUSTUS
De groepslessen duren 50 minuten

Dag	Geopend	Aerobiczaal	Spinning	Fitness	Small group training
				begeleiding	4 personen a € 15,00
MAANDAG	08:00-22:00	08:00 Pilates MenOnly	09:10	09:00-13:00	
Kinderopvang	08:45-11:30	09:00 Bodyshape		09:00 Circuit	
		09:50 Buik 10 minuten			
		10:15 Pilates			
		11:15 Easyshape			
		19:00 Pilates		18:00-22:00	19:30 Hot Yoga
		20:00 PowerPump	20:10		
DINSDAG	08:00-22:00	09:00 Step	19:30	09:00-13:00	
		10:15 Pilates		10:00 Circuit	
		19:00 HIIT			19:30 Hot Pilates
WOENSDAG	08:00-22:00	09:00 PowerPump	09:10	09:00-13:00	
Kinderopvang	08:45-11:30	09:30 Aquafit onder voorbehoud			
		09:50 Buik 10 minuten			
		10:15 Pilates			
		19:00 Pilates		18:00-22:00	
		20:00 CrossPower	20:10		
DONDERDAG	08:00-22:00	09:00 Yoga		09:00-13:00	
				09:00 Circuit	
		19:30 PowerPump		18:00-22:00	
VRIJDAG	08:00-20:45	08:00 Pilates MenOnly	09:00	09:00-13:00	
Kinderopvang	08:45-11:30	09:10 Bodyshape		09:00 circuit	10:30 HIIT
		09:30 Aquafit onder voorbehoud			
		10:00 Buik 10 minuten			
		10:15 Pilates		18:00-21:00	
ZATERDAG	08:30-14:15	09:00 PowerPump	10:00		
ZONDAG	08:30-14:15	09:00 CrossPower	09:10	10:00-15:00	
		10:15 Bodyshape			
		11:15 Yoga			

Family Fitness, Schapendrift 62, Laren tel: 035-5386141

FITNESSBLOKKEN

MAANDAG T/M DONDERDAG			
08:00	tot		09:00
09:10	tot		10:10
10:20	tot		11:20
11:30	tot		12:30
12:40	tot		13:40
13:50	tot		14:50
15:00	tot		16:00
16:10	tot		17:10
17:20	tot		18:20
18:30	tot		19:30
19:40	tot		20:40
20:50	tot		21:50
VRIJDAG			
08:00	tot		09:00
09:10	tot		10:10
10:20	tot		11:20
11:30	tot		12:30
12:40	tot		13:40
13:50	tot		14:50
15:00	tot		16:00
16:10	tot		17:10
17:20	tot		18:20
18:30	tot		19:30
19:40	tot		20:40
ZATERDAG EN ZONDAG			
08:30	tot		09:30
09:40	tot		10:40
10:50	tot		11:50
12:00	tot		13:00
13:10	tot		14:10

Groepslessenrooster 1 juli tm 30 augustus

De groepslessen duren 50 minuten

Dag	Geopend	Aerobiczaal		Spinning		Fitnessbegeel.
MAANDAG	08:00-21:00	08:00 Pilates MenOnly	binnen	09:00	tent	09:00-13:00
		10:00 Bodyshape	tent			
		10:15 Pilates	binnen			
		11:15 Easyshape	tent			18:00-21:00
		19:00 Pilates	binnen			
		20:00 PowerPump	tent			
DINSDAG	08:00-21:00	09:00 Step	tent			09:00-13:00
		10:15 Pilates	binnen			
		19:00 Bootcamp	tent	20:00	tent	18:00-21:00
WOENSDAG	08:00-21:00	09:00 PowerPump	tent	10:00	tent	09:00-13:00
		10:15 Pilates	binnen			
		19:00 Pilates	binnen			
		20:00 CrossPower	tent	19:00	tent	
DONDERDAG	08:00-21:00	09:00 Yoga	binnen			10:00-13:00
		09:00 Bootcamp	tent			
VRIJDAG	08:00-20:00	09:00 Bodyshape	tent	10:00	tent	09:00-13:00
		10:15 Pilates	binnen			
ZATERDAG	08:30-13:00	09:00 PowerPump	tent			
ZONDAG	08:30-13:00	10:00 Crosshape	tent	09:00	tent	10:00-13:00
		11:30 Yoga	binnen			