

GROEPSLESSENROOSTER VANAF 5 OKTOBER
De groepslessen duren 50 minuten

| Dag | Geopend | Aerobiczaal | Spinning | Fitness begeleiding | Small group training 4 personen a € 15,00 |
|---------------------------------|----------------------------|---|-----------------------------------|---|--|
| MAANDAG Kinderopvang | 08:00-22:00 08:45-11:30 | 08:00 Pilates MenOnly 09:00 Bodyshape 09:50 Buik 10 minuten 10:15 Pilates 11:15 Easyshape 19:00 Pilates 20:00 PowerPump | 09:10 20:10 | 09:00-13:00 09:10 Circuit 18:00-22:00 | 19:30 Hot Yoga |
| DINSDAG | 08:00-22:00 | 09:00 Step 10:15 Pilates* 11:05 Pilates* 19:00 HIIT | 09:00 19:30 | 09:00-13:00 09:10 Circuit | 19:30 Hot Pilates |
| WOENSDAG Kinderopvang | 08:00-22:00 08:45-11:30 | 09:00 PowerPump* 09:50 PowerPump* 09:30 Aquafit 10:45 Pilates 19:00 Pilates 20:00 CrossPower | 09:10* 10:00* 20:10 | 09:00-13:00 18:00-22:00 | |
| DONDERDAG | 08:00-22:00 | 09:00 Yoga 09:00 HIIT BUITEN 19:30 Step voor beginners* 20:20 Power Pump* | | 09:00-13:00 17:00-22:00 | |
| VRIJDAG Kinderopvang | 08:00-20:45 08:45-11:30 | 08:00 Pilates 09:10 Bodyshape 10:00 Buik 10 minuten 10:15 Pilates | 09:00 | 09:00-13:00 18:00-21:00 | 10:30 HIIT |
| ZATERDAG | 08:30-14:15 | 08:45 PowerPump* 09:35 Powerpump* | 10:30 | | |
| ZONDAG | 08:30-14:15 | 09:00 CrossPower 10:15 Bodyshape 11:15 Yoga | 09:10 | 10:00-15:00 | |

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

* lesduur: 45 minuten

max aantal spinning: 12
max aantal groepslessen: 12

| 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 |