

GROEPSLESSENROOSTER VANAF 30 NOVEMBER 2020
De groepslessen duren 50 minuten

Dag	Geopend	Aerobiczaal	Spinning	Fitness begeleiding
MAANDAG	08:00-22:00	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
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 18:30-22:00
WOENSDAG	08:00-22:00 Kinderopvang 08:45-11:30	09:00 PowerPump* 09:50 PowerPump* 10:45 Pilates 12:15 Aquafit 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 19:30 Step voor beginners* 20:20 Power Pump*		09:00-13:00 17:00-22:00
VRIJDAG	08:00-20:45 Kinderopvang 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
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	10:00-14:00

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