

GROEPSLESSENROOSTER VANAF 5 JUNI 2021

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 19:00 HIIT Buiten	19:30	09:00-13:00 09:10 Circuit 18:30-22:00
WOENSDAG Kinderopvang	08:00-22:00 08:45-11:30	09:00 PowerPump 09:30 Aquafit 10:15 Pilates 19:00 Pilates 20:00 CrossPower	09:10 20:10	09:00-13:00 18:00-22:00
DONDERDAG	08:00-22:00	09:00 Yoga 10:00 HIIT Buiten 19:00 HIIT Buiten		09:00-13:00 17:00-22:00
VRIJDAG	08:00-20:45	08:00 Pilates 09:10 Bodyshape 10:00 Buik 10 minuten 10:15 Do-In	09:00	09:00-13:00 18:00-21:00
ZATERDAG	08:30-14:15	09:00 PowerPump		
ZONDAG	08:30-14:15	09:00 CrossPower 11:15 Yoga	09:10	10:00-14:00

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

INFO @FAMILYFITNESS-LAREN.NL

DO IT YOURSELF 45 MINUTE SPIN WORKOUT
PLAN JE EIGEN SPINNINGMOMENTJE IN VIA DE LINK

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