

**GROEPSLESSENROOSTER VANAF MAANDAG 27 SEPTEMBER 2021**

Dag	Geopend	Aerobiczaal	Spinning	Fitness begeleiding
<b>MAANDAG</b>	08:00-22:00	08:00 Pilates 09:00 Bodyshape 10:00 Buik 10 minuten 10:15 Pilates 11:15 Easyshape 19:00 Pilates 20:00 PowerPump	9:00      20:00	09:00-13:00      18:00-22:00
<b>DINSDAG</b>	08:00-22:00	09:00 Step 10:15 Pilates 19:00 HIIT 20:30 Yoga	19:30	09:00-13:00 09:10 Circuit 18:30-22:00
<b>WOENSDAG</b> Kinderopvang	08:00-22:00 08:45-11:30	09:00 PowerPump 09:30 Aquafit 10:15 Pilates 19:00 Pilates 20:00 CrossPower	09:00    20:00	09:00-13:00    18:00-22:00
<b>DONDERDAG</b>	08:00-22:00	09:00 Yoga 10:30 Easyshape 19:00 Bodyshape 20:00 Stretch en flex		09:00-13:00 18:00-22:00
<b>VRIJDAG</b> Kinderopvang	08:00-21:00 08:45-11:30	08:00 Pilates 09:00 Bodyshape 09:30 Aqua 10:00 Buik 10 minuten 10:15 Flex & Shape	09:00	09:00-13:00    18:00-21:00
<b>ZATERDAG</b>	08:30-14:30	09:00 PowerPump	10:00	
<b>ZONDAG</b>	08:30-14:30	09:00 CrossPower 11:15 Yoga	09:00	10:00-15:00

**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**

<b>MAANDAG T/M DONDERDAG</b>	
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
<b>VRIJDAG</b>	
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
<b>ZATERDAG EN ZONDAG</b>	
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