

Groepslessen

Amsterdam 2012

Openingstijden Fresh: Maandag t/m Donderdag 7:00-22:30 Vrijdag van 7:00-22:00 Zaterdag en Zondag 9:00-17:00

Lesrooster vanaf 25 januari

Groepslessen	TIJD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	TIJD	ZATERDAG	ZONDAG
	7:10		SPINNING STRENGTH		Let op! les start 8:00 PILATES	SPINNING SURPRISE			
	8:30	FRESH BOXING	ZUMBA FRESH			CRITICAL ALIGNMENT YOGA			
	9:30	BODY SHAPE	BODYPUMP	BODY SHAPE	FRESH BOXING	ZUMBA FRESH	9:30	SPINNING INTERVAL	BODYPUMP
	10:30	YOGA BASIC	CRITICAL ALIGNMENT YOGA	POWER PILATES	BODYPUMP	BODY SHAPE	10:30	BODYPUMP	STEP SHAPE
	11:45			60+ BODY BASIC		60+ BODY BASIC	11:30	ZUMBA FRESH	SPINNING INTERVAL
	13:00	B.B.B.	PILATES			YOGA VINYASA	12:30	PILATES	SPINNING INTERVAL
	14:00						14:00		YOGA VINYASA Let op! Deze les duurt 90 minuten.
	17:45	SPINNING RPM	YOGA VINYASA	B.B.B.		FRESH BOXING			
	18:45	STEP CONDITION	FRESH BOXING	SPINNING SURPRISE	BODY SHAPE	Les start om 19:00! FUN FITNESS			
20:00	BODYPUMP	SPINNING RPM	ZUMBA FRESH	SPINNING INTERVAL					
21:00	SPINNING RPM	BODYPUMP	YOGA VINYASA	BODYPUMP					

Buik lessen	TIJD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	TIJD	ZATERDAG	ZONDAG
	9:00		BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	9:10	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER
	11:30	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	13:30	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER
	16:00	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	13:45		
	19:45	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER			