

Openingstijden Fresh: Maandag t/m Vrijdag 7:00-22:00 Zaterdag en Zondag 9:00-16:00

Rooster vanaf 29 januari

Groepslessen	TIJD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	TIJD	ZATERDAG	ZONDAG
	8:15						8:15		
	9:20	BODY SHAPE	FILATES	BODY SHAPE	ZUMBA FRESH	BODYPUMP	9:30	SPINNING INTERVAL	
	10:30	YOGA	ZUMBA FRESH	FRESH BOXING	FRESH BALANCE	YOGA	10:00		YOGA
	11:30		50+ BODY BASIC		Basic ZUMBA		10:30	Les duurt 30 min BODYPUMP	
	14:00						11:00	PILATES	FRESH BOXING Extra aandacht voor techniek!
	12:00 tot 17:00 uur	FRESH 4 KIDS	FRESH 4 KIDS	FRESH 4 KIDS	FRESH 4 KIDS	FRESH 4 KIDS			
	17:00		FRESH BOXING				12:00		BODYPUMP
	18:30	SPINNING RPM	FRESH BOXING	BODYPUMP	FRESH BOXING	ZUMBA FRESH			
	19:30	BODYPUMP	ZUMBA FRESH	YOGA	B.B.B.	TOTAL BODY			
20:30	YOGA	SPINNING RPM							

Buik lessen	TIJD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	TIJD	ZATERDAG	ZONDAG
	9:00	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER			
	11:30	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	11:30	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER
	16:00	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER			
	19:30	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER			
	20:30	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER	BUIK KWARTIER					

Kinesis	TIJD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	TIJD	ZATERDAG	ZONDAG
	9:15	FUN FITNESS			FUN FITNESS	FUN FITNESS	11:00	FUN FITNESS	FUN FITNESS
	20:00		FUN FITNESS	FUN FITNESS					