



MAANDAG

MAANDAG	ALGEMEEN	GROTE ZAAL	CIRCUITZAAL
06:00-23:00 uur	Vrij trainen		BioCircuit
09:00-11:30 uur	Begeleiding + kleedkamers		
14:00-21:30 uur	Begeleiding + kleedkamers		
08.45-09.30 uur		Spinning	
09.45-10.15 uur			OmniaCircuit level 2
18.30-19.15 uur		Spinning	
19.30-20.20 uur		Bodymix	
19.30-20.00 uur			OmniaCircuit level 3
20:30-22:00 uur		Zouk gevorderd	

DINSDAG

06:00-23:00 uur	Vrij trainen		BioCircuit
09:00-11:30 uur	Begeleiding + kleedkamers		
17:00-21:30 uur	Begeleiding + kleedkamers		
18.30-19.30 uur		Total Power	
19.45-20.30 uur		Spinning	

WOENSDAG

06:00-23:00 uur	Vrij trainen		BioCircuit
09:00-11:30 uur	Begeleiding + kleedkamers		
14:00-21:30 uur	Begeleiding + kleedkamers		
08.45-09.30 uur		Spinning	
09.45-10.40 uur		Aboslute-Yoga	
13.30-14.00 uur		Sportief!Fit (55+)	
19.30-20.00 uur			OmniaCircuit level 2
19:00-20:00 uur		Zouk improvers	
20:00-21:30 uur		Lambada	

DONDERDAG

06:00-23:00 uur	Vrij trainen		BioCircuit
09:00-11:30 uur	Begeleiding + kleedkamers		
17:00-21:30 uur	Begeleiding + kleedkamers		
19.00-19.45 uur		Spinning	
20:00-20:45 uur		Stepconditie	

VRIJDAG

06:00-23:00 uur	Vrij trainen		BioCircuit
09:00-11:30 uur	Begeleiding + kleedkamers		
14:00-21:30 uur	Begeleiding + kleedkamers		
08.45-09.45 uur		Total Spinning	
10.00-10.45 uur		Pilates	

ZATERDAG

06:00-17:00 uur	Vrij trainen		BioCircuit
-----------------	--------------	--	------------

ZONDAG

06:00-17:00 uur	Vrij trainen		BioCircuit
10.00-10.45 uur		Spinning	

SAUNA & STOOBAD (dames even dagen en heren oneven dagen)

maandag, woensdag, vrijdag	9.30 - 11.15 uur		
maandag t/m donderdag	19.30-21.00 uur		
vrijdag	16.00-18.00 uur		

Eerste en Tweede Kerstdag vervallen de groepslessen.