

# LESROOSTER VAN 6 JULI T/M 1 SEPTEMBER

## Maandag

09.00	Aquavaria	zwembad
09.15	Body Mix	zaal 1
09.30	<b>Synrgy Fitness**</b>	fitness
10.30	Hatha Yoga****	zaal 3
17.00	Kids Challenge 9 t/m 12 jr	zaal 1
18.00	Jeugdfitness 12 t/m 15 jr	zaal 1
19.00	Xcore***	zaal 1
19.50	Club Power	zaal 1
20.00	<b>Synrgy Fitness**</b>	fitness
20.00	Hatha Yoga****	zaal 3
20.30	<b>Abs Attack*</b>	fitness

## Dinsdag

09.15	Fit & Pump	zaal 1
09.30	<b>Synrgy Fitness**</b>	fitness
10.30	Gentle Yoga****	zaal 3
17.00	Kids Bootcamp 8 t/m 12 jr	fitness
18.00	Jeugdfitness 12 t/m 15 jr	zaal 1
19.00	Pilates	zaal 1
19.30	Aquafitness	zwembad
19.30	<b>Synrgy Fitness**</b>	fitness
20.00	Fit & Strong***	zaal 1
20.00	<b>Abs attack*</b>	fitness

## Woensdag

09.00	Aquavaria	zwembad
09.00	Outdoor training	
09.00	Spinning	zaal 2
10.00	BRN***	zaal 1
10.15	<b>Synrgy Fitness**</b>	fitness
17.00	Kids Syngry 8 t/m 12 jr	fitness
18.00	Jeugdfitness 12 t/m 15 jr	fitness
19.00	Club Power	zaal 1
19.00	<b>Synrgy Fitness**</b>	fitness
19.30	<b>Abs attack*</b>	fitness
20.00	Yin Yoga****	zaal 3
20.05	BRN***	zaal 1

\* 15 minuten

\*\* 30 minuten

\*\*\* 45 minuten

\*\*\*\* 75 minuten

## Donderdag

09.15	Fit & Strong	zaal 1
09.30	<b>Synrgy Fitness**</b>	fitness
10.30	Yin Yang Yoga****	zaal 3
17.00	Kids combi fitness 7 t/m 11 jr	fitness
18.00	Jeugdfitness 12 t/m 15 jr	fitness
19.00	Xcore***	zaal 1
19.30	Aquafitness	zwembad
20.00	<b>Synrgy Fitness**</b>	fitness
20.30	<b>Abs attack*</b>	fitness

## Vrijdag

09.15	Fit & Strong***	zaal 1
09.30	<b>Synrgy Fitness**</b>	fitness
10.15	Pilates	zaal 1

## Zaterdag

09.15	BRN***	zaal 1
10.05	Step & Shape	zaal 1

## Zondag

09.30	Club Power	zaal 1
10.30	Xcore***	zaal 1



Get fit, meet friends, relax & have fun