

GroepslessenMaandag:

08:50 uur	Circuit
10:00 uur	Hatha Yoga tot 11:15
10:00 uur	Circuit
11:10 uur	Zeker Bewegen
12:00 uur	Do In Yoga
13:40 uur	Circuit
17:00 uur	Jeugd Circuit
19:00 uur	Fysio Fitness
19:00 uur	Hatha_Power Yoga
19:30 uur	Circuit
20:30 uur	Bokszaktraining

Donderdag:

08:50 uur	Circuit
10:00 uur	RPM/Spinning
11:10 uur	Zeker Bewegen
18:30 uur	Body Pump
19:45 uur	Circuit
20:45 uur	Circuit

Dinsdag:

08:50 uur	Circuit
08:50 uur	Bokszaktraining
10:00 uur	Circuit
11:10 uur	Zeker Bewegen
13:30 uur	Circuit
18:30 uur	Body Pump
19:30 uur	Circuit
20:30 uur	Hiit

Vrijdag:

08:50 uur	Circuit
08:50 uur	Power Yoga
10:10 uur	Zeker Bewegen
17:00 uur	Jeugd Circuit
18:00 uur	Circuit
19:00 uur	RPM/Spinning
19:00 uur	Dans mix
20:00 uur	Bokszaktraining

Woensdag:

09:00 uur	Body Pump
10:20 uur	BBB oefeningen
10:45 uur	Hatha Yoga tot 12:00 uur
18:30 uur	Circuit
19:30 uur	Hiit
19:00 uur	Power Yoga
20:00 uur	Klankschalen meditatie
20:40 uur	Bokszaktraining

Zaterdag:

08:50 uur	Circuit
10:00 uur	Body Pump
10:10 uur	Inloop Circuit

Zondag:

09:30 uur	Inloop Circuit
-----------	----------------

Naast deze groepslessen hebben we een ruim aanbod tot vrij te trainen/fitnessen.
Voor zowel de groepslessen als vrij trainen dien je te reserveren via fitpunt.comped.nl

Neem altijd je handdoek en bidon mee, kleeid je thuis al vast om en kom niet vroeger dan 5 min. voor je training!



Body & Mind lessen



Zeker Bewegen zekerbewegenhengelo.nl