

Lesrooster

vanaf 1 oktober 2020

w. fit-punt.nl t. 074-2421210



GROEPSLES - ZAAL

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
08:50 uur					Power Yoga		
09:00 uur			Body Pump				
10:00 uur	Hatha Yoga tot 11:15u				Klankschalen	Body Pump	Bokszaktraining
10:45 uur			Hatha Yoga tot 12:00u				
12:00 uur	Do-In Yoga						
18:30 uur		Body Pump		Body Pump			
19:00 uur	Hatha Flow Yoga		Power Yoga		Dans Mix		
20:00 uur			Klankschalen		Bokszaktraining		
20:30 uur	Bokszaktraining						
20:40 uur			Bokszaktraining				

OPENINGSTIJDEN

ma	08:00 - 22:00 uur
di	08:30 - 22:00 uur
wo	08:00 - 12:00 en 15:00-22:00 uur
do	08:30 - 22:00 uur
vr	08:00 - 12:00 en 15:30-21:00 uur
za	08:30 - 12:00 uur
zo	09:00 - 12:00 uur

FITNESS / SPINNING - ZAAL

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
08:50 uur	Circuit	Circuit		Circuit	Circuit	Circuit	RPM/Spinning
09:30 uur							Inloop circuit
10:00 uur	Circuit	Circuit		RPM/Spinning			
10:10 uur					Zeker Bewegen	Inloop Circuit	
10:20 uur			BBB				
11:10 uur	Zeker Bewegen	Zeker Bewegen		Zeker Bewegen			
13:30 uur		Circuit					
13:40 uur	Circuit						
17:00 uur	Jeugd Circuit				Jeugd Circuit		
18:00 uur	RPM/Spinning				Circuit		
18:30 uur			Circuit				
19:00 uur	Fysio Fitness				RPM/Spinning		
19:30 uur		Circuit	HIIT				
19:45 uur	Circuit 20:00 start			Circuit			
20:30 uur		HIIT					
20:45 uur				Circuit			

VRIJ TRAINEN of SCHEMA FITNESS

Deze vorm van trainen kan gedurede openingstijden.

Wij helpen je graag bij het behalen van je doelen.

RESERVEER ALTIJD JE TRAINING OF LES!!!