

Lesrooster

vanaf 30 augustus 2021

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



GROEPSLES - ZAAL

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09:00 uur			Body Pump		Power Yoga		
10:00 uur	Hatha Yoga				Yin Yoga	Body Pump	Bokszaktraining
10:15 uur			Hatha Yoga				
11:00 uur	Klankschalen		Klankschalen start 11:15u		Klankschalen		
12:00 uur	Do-In Yoga						
18:30 uur	Hatha Yoga	Body Pump		Body Pump			
18:45 uur		start 19:45u	Power Yoga (8)				
19:30 uur	Yin Yoga (6)	Dans 19:45u 50 min.					
20:00 uur			Power Yoga Krbstr.		Bokszaktraining		
20:30 uur	Bokszaktraining		Bokszaktraining				
21:00 uur		Klankschalen start 20:45u		Hatha Yoga (8)			

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 17:00-21:00 uur
za	08:30 - 12:00 uur
zo	09:00 - 12:00 uur

FITNESS / SPINNING - ZAAL

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

VRIJ TRAINEN of SCHEMA FITNESS

Deze vorm van trainen kan gedurede openingstijden.

Wij helpen je graag bij het behalen van je doelen.