

Dag	Tijd	FunXtion	Groepsleszaal	Spinningzaal	Fitnesszaal
<b>Maandag</b>	9.00 - 9.30		Pump 30		Vrije training* 8.00 - 11.00
	9.30 - 10.00			Spinning 30	Circuit 50+ 10.00 - 10.50
	10.10 - 11.00			Spinning 50+ en Move it	
	19.00 - 19.45		SPORT®		Vrije training 15.30 - 21.30
	19.30 - 20.15			Spinning	
	20.15 - 20.45	<b>Move it</b>			
	20.00 - 20.45		SH'Bam®		
<b>Dinsdag</b>	9.00 - 9.45		ToneVitaal®		Vrije training 8.30 - 11.00
	10.00 - 10.30	<b>Move it</b>			
	19.00 - 19.30	<b>Move it</b>			Vrije training 14.30 - 21.30
	18.55 - 19.40		Tone®		
	19.40 - 20.10		Pump 30		
	20.15 - 20.45			Spinning 30	
	20.15 - 21.00		Pilates®		
<b>Woensdag</b>	09.00 - 9.50			Spinning 50+ en oefeningen	Vrije training* 8.30 - 11.30
	10.00 - 10.45		Tone®		Cardio 50+ 9.00 - 9.50
	16.20 - 17.05		Streetdance SDM 5 en 6 jaar		Vrije training 15.30 - 21.30
	17.10 - 17.55		Streetdance SDM 7 en 8 jaar		
	18.00 - 18.45		Streetdance SDM 9 en 10 jaar		
	19.00 - 19.15	Buikspier training			
	19.00 - 19.45		Tone®		
	19.30 - 20.15			Spinning	
	20.00 - 20.45		SH'Bam®		
20.15 - 20.45	<b>Move it</b>				
<b>Donderdag</b>	18.55 - 19.40		Pilates®		Vrije training 16.30 - 21.30
	19.00 - 19.30	<b>Move it</b>			
	19.40 - 20.10		Pump 30		
	20.15 - 21.00		SPORT®		
	20.15 - 20.45			Spinning 30	
<b>Vrijdag</b>	9.00 - 9.30	<b>Move it</b>			Vrije training 8.00 - 11.00
	9.00 - 9.45		Pilates® (vanaf 20 september)		
	9.45 - 10.30		Pilates Basis		
	16.00 - 16.45		Streetdance SDM 9-10 jaar		Vrije training 14.30 - 21.00
	16.45 - 17.30		Streetdance SDM 11-2 jaar		Circuit 50+* 18.00 - 19.00
	17.30 - 18.15		Streetdance SDM 13 jaar e.o.		
	19.15 - 20.00			Spinning	
	20.00 - 20.30	<b>Move it</b>			
<b>Zaterdag</b>	9.45 - 10.15	<b>Move it</b>			Vrije training 9.00 - 11.30

\*Op maandag van 10.00 - 11.00 uur, woensdag van 9 - 10 uur en vrijdag van 18.00 - 19.00 uur zijn er circuittrainingen 50+. Er kan dan beperkt gebruik van de apparatuur gemaakt worden door diegenen die dan vrije training doen.