

GROEPSLESROOSTER

(VANAF 1 FEBRUARI 2019)

AEROBICSZAAL	FITNESSZAAL
MAANDAG	
09:30 - 10:45 PILATES 11:15 - 12:15 SENIOREN FITNESS 19:45 - 20:45 BODYSHAPE	09:30 - 10:15 FIT45 19:00 - 19:45 CONDITIE WORKOUT
DINSDAG	
09:00 - 10:00 PILATES BODY FLOW 10:00 - 11:15 YOGA	19:15 - 19:45 CONDITIE WORKOUT
WOENSDAG	
08:30 - 09:30 PILATES 09:30 - 10:30 TOTAL BODY WORKOUT 10:30 - 11:30 SENIOREN FITNESS 11:00 - 12:00 SENIOREN FITNESS 19:30 - 20:15 KETTLEBELL TRAINING 20:15 - 21:15 ZUMBA	08:30 - 09:15 FIT45 19:00 - 20:00 CARDIO BOXING
DONDERDAG	
19:30 - 20:30 BODYSHAPE	09:30 - 10:15 FIT45 19:00 - 19:45 CONDITIE WORKOUT
VRIJDAG	
09:30 - 10:30 TOTAL BODY WORKOUT 10:45 - 11:45 SENIOREN FITNESS	09:15 - 10:00 FIT45
ZATERDAG	
09:00 - 10:00 YOGA 10:00 - 11:00 ZUMBA 11:00 - 12:00 STEPS	09:15 - 10:00 KETTLEBELL TRAINING 09:30 - 10:30 ACTIVITY WALK*
ZONDAG	
	11:00 - 12:00 CARDIO BOXING

**Deze activiteit vindt buiten plaats*

MEERACTIVITY

MeerSquash&Activity

Arnolduspark 13 | 2132 CR Hoofddorp |

E info@meersquash.nl | T 023-5623514