

# GROEPSLESROOSTER

Parkeerterrein 1	Parkeerterrein 2
<b>MAANDAG</b>	
09:30 - 10:30 PILATES	Circuit met buikspierkwartier: (45 minuten)
11:15 - 12:00 SENIOREN FITNESS	9:30 / 19:30
20:15 - 21:15 BODYSHAPE	
<b>DINSDAG</b>	
10:15 - 11:15 YOGA	Circuit met buikspierkwartier: (45 minuten)
	09:30 / 19:30
<b>WOENSDAG</b>	
08:30 - 09:30 PILATES	BUIKSPIERKWARTIER
09:45 - 10:45 TOTAL BODY WORKOUT	20:00
11:00 - 11:45 SENIORENFITNESS	CARDIOBOKSEN (45 MINUTEN)
19:00 - 20:00 YOGA	20.15
20:15 - 21:15 ZUMBA	
<b>DONDERDAG</b>	
19:15 - 20:15 BODYSHAPE	Circuit met buikspierkwartier: (45 minuten)
	10:30 / 19:30
<b>VRIJDAG</b>	
09:30 - 10:30 TOTAL BODY WORKOUT	Circuit met buikspierkwartier: (60 minuten)
10:45 - 11:45 SENIOREN FITNESS	09:00
<b>ZATERDAG</b>	
09:00 - 10:00 YOGA	Circuit met buikspierkwartier: (45 minuten)
10:15 - 11:00 ZUMBA	9.00
11:15 - 12:00 STEPS	ONS TWEEDE THUIS:
09:30 - 10:30: ACTIVITYWALK*	10:00 - 12:00
<b>ZONDAG</b>	
	Buikspierkwartier: (15 minuten)
	10:00
	CARDIOBOKSEN (60 minuten)
	11:00