

GROEPSLESROOSTER

Parkeerterrein 1	Parkeerterrein 2
MAANDAG	
09:30 - 10:30: PILATES 11:15 - 12:00: SENIOREN FITNESS 20:00 - 21:00: BODYSHAPE	09:30 - 10:15: Circuit met buikspierkwartier 18:30 - 19:30: JEUGDFITNESS 19.30 - 20:15: Circuit met buikspierkwartier
DINSDAG	
10.15 - 11.15: YOGA 20:00 - 21:00: H.I.I.T	09:30 - 10:15: Circuit met buikspierkwartier 19:30 - 20:15: Circuit met buikspierkwartier
WOENSDAG	
08:30 - 09:30 PILATES 09:30 - 10:30 TOTAL BODY WORKOUT 10:30 - 11:15 SENIORENFITNESS 11:15 - 12:00 SENIORENFITNESS 19:00 - 20:00 YOGA 20:15 - 21:15 ZUMBA	17:00 - 18:00: JEUGDFITNESS 20:00 - 21:15: BUIKSPIERKWARTIER 20:15 - 21:00: CARDIOBOKSEN
DONDERDAG	
19:30 - 20:30 BODYSHAPE	09:30 - 10:15: Circuit met buikspierkwartier 19:30 - 20:15: Circuit met buikspierkwartier
VRIJDAG	
09:30 - 10:30 TOTAL BODY WORKOUT 10:45 - 11:30 SENIOREN FITNESS	09:00 - 09:45: Circuit met buikspierkwartier
ZATERDAG	
09:00 - 10:00 YOGA 10:00 - 11:00 ZUMBA 11:00 - 12:00 STEPS 09:30 - 10:30: ACTIVITYWALK*	09:00 - 09:45: Circuit met buikspierkwartier 10:00 - 12:00: ONS TWEEDE THUIS
ZONDAG	
10:00 - 11:00: BOOTCAMP*	10:00 - 10:15: BUIKSPIERKWARTIER 11:00 - 12:00: CARDIOBOKSEN

* Les vindt plaats in het Haarlemmermeerse bos (verzamelen bij Pappa's Beachhouse)