

SPINNING

maandag:	09.00 - 09.30 >>> 19.00 - 19.30 >>> 19.30 - 20.30	Carolien Janet Janet
dinsdag:	09.00 - 09.30 >>> 19.30 - 20.30	Martijn Hans
woensdag:	09.00 - 09.30 19.30 - 20.20	Carolien Janet
donderdag:	09.00 - 09.30 >>>	Martijn
vrijdag:	09.00 - 09.30 >>> 19.30 - 20.30	Martijn Hiske
zaterdag:		
zondag:	10.30 - 11.30	Hans

CIRCUITVORMEN

maandag:	09.30 - 10.00 Switching 18.30 - 19.30 Crossbox 19.30 - 20.00 Switching 19.30 - 20.30 Crossbox 20.00 - 20.30 Core	Carolien Desley Jelco Desley Jelco
dinsdag:	08.45 - 09.30 circuit 09.30 - 10.00 Switching 14.00 - 14.30 Switching 18.30 - 19.00 Explode	Carolien Martijn Martijn Tessa
woensdag:	09.30 - 10.00 Switching 19.00 - 20.00 Crossbox	Carolien Desley
donderdag:	09.30 - 10.00 Switching 19.00 - 19.30 Explode	Martijn Jonathan/ Martijn
vrijdag:	08.30 - 09.30 Circuit 09.30 - 10.00 Switching 10.00 - 11.00 (fysiotraining) 19.00 - 20.00 Crossbox	Carolien Martijn Carolien Desley
Zaterdag:	10.00 - 10.30 Explode	Jonathan

BEWEGEN OP MUZIEK

maandag:	09.00 - 09.50 10.00 - 11.00 17.00 - 18.00 18.30 - 19.20 19.30 - 20.30 20.30 - 21.30	Dynamics BodyBalance Yin Yoga Dynamics BodyCombat Yoga	Miranda Miranda Jessica Elsbeth Miranda Elsbeth
dinsdag:	09.00 - 10.00 10.00 - 11.00 17.30 - 18.00 19.00 - 20.00 20.00 - 21.00	Total Body Pilates Grit Strengt BodyPump BodyBalance	Berber Jessica Tessa Vita Vita
woensdag:	09.00 - 09.50 10.00 - 11.00 18.45 - 19.15 19.30 - 20.15 20.30 - 21.30	Callanetics Fit & Vitaal Grit Strength Barre Sh'Bam	Miranda Miranda Bo Bas Janet
donderdag:	09.00 - 09.50 10.00 - 10.50 17.00 - 18.00 18.45 - 19.45 19.45 - 20.30 20.30 - 21.30	Dynamics Yoga Yoga BodyCombat BodyPump BodyBalance	Elsbeth Elsbeth Jellie Miranda Vita Vita
vrijdag:	09.00 - 09.50 10.00 - 11.00 20.00 - 21.00	Dynamics Pilates Zumba	Marrit Marrit Puk
zaterdag:	09.00 - 10.00 10.00 - 11.00	BodyPump Sh'Bam	Vita Angelique
zondag:	10.30 - 11.30 11.30 - 12.30 12.30 - 13.00	Zumba Pilates Grit Strength	Puk Jessica Bo