

Groepsles rooster per 1 juli 2020

Een eerste tijdelijke mededeling;

Helaas is onze Barbara voor een onbepaalde tijd uit de roulatie, wij zijn hard op zoek naar een tijdelijke passende oplossing voor de lessen die Barbara gaf in de ochtend.

We zijn heel dichtbij een oplossing dus hou het rooster goed in de gaten voor deze ontwikkelingen.

Excuses voor het ongemak tot zo ver.

Maandag

09.15u	Steps (Let op !! vanaf 1 augustus)	45 min	Miranda
19.00u	Fit-boksen	45 min	Bas
19.30u	Steps	60 min	Miranda
20.30u	Bodypump®	60 min	Bart

Dinsdag

09.15u	Fat-attack (Let op !! vanaf 1 augustus)	60 min	Miranda
10.15u	Yoga	60 min	Leonie
19.00u	B.B.B.	60 min	Annemieke
20.00u	Fat-attack	60 min	Miranda

Woensdag

10.30u	Conditional boxing	60 min	Saar
16.30u	Boksen	60 min	John
19.30u	Bodypump®	45 min	Jill
20.45u	Yoga	60 min	Lesley

Donderdag

09.15u	Fat-attack	60 min	Miranda
18:00u	High Intensitie Interval Training	30min	Bas
19.00u	BodyCombat	60min	Wendy
19.00u	Bootcamp	60 min	Bas
20.00u	Bodypump®	60 min	Bart

Vrijdag

09.15u	Yoga/Pilates	60 min	Annemieke
--------	--------------	--------	-----------

Zaterdag

09.00u	Bootcamp outdoor	60 min	Hans
09.00u	Yoga	60 min	Leonie
10.15u	Pilates	60 min	Leonie

Zondag

10.15u	Fat-attack	60 min	Miranda
--------	------------	--------	---------

Spinning rooster

Maandag	10.15 uur	60 min	Jan	RPM (Vanaf 10-08-2020)
	20.00 uur	60 min	Hans	H.I.I.T.
Dinsdag	18.00 uur	60 min	Rikkie	Indoor Cycling
Woensdag	20.00 uur	60 min	Jan	Power Cycling
Vrijdag	09.15 uur	60 min	Hans	Indoor Cycling
Zondag	10.15 uur	90 min	Rikkie	<u>Buiten fietstocht!</u>

Let op: De komende zomermaanden organiseren we een buiten fietstocht die voor elke race-, sportfietser toegankelijk is.

- De tocht is 1,5 tot 2 uur lang, max. 28km/h gemiddelde snelheid.
- Start en Finish bij Fitness Paradise

Heb je geen race- of sportfiets maar je wilt wel spinnen, bieden we een virtuele spinningles aan in de zaal.

Syngy small Group training (maximaal 12 deelnemers)

Maandag

09.15 Full body circuit training
 20.00 Full body circuit training

Dinsdag

10.15 Full body circuit training

Woensdag

09.15 Full body circuit training

Donderdag

10.15 Full body circuit training

Vrijdag

09.15 Full body circuit training

Zaterdag

10.15 Full body circuit training