



# FITNESS PARADISE

## SPORT - MEDISCH FITNESSCENTRUM

Rooster vanaf 1 september 2021

[www.fitnessparadise.nl](http://www.fitnessparadise.nl)

Maandag		
08.00	22.00	Fitness
09.15	10.15	Circuit training
09.15	10.15	Steps
10.15	11.15	RPM
10.30	11.30	BodyPump
18.00	18.30	Les Mills Grit
19.00	19.45	Fit boksen
19.00	20.00	Steps
20.00	21.00	Spinning
20.00	21.00	Circuit training
20.15	21.15	BodyPump

Dinsdag		
08.00	22.00	Fitness
09.15	10.15	Circuit training
09.15	10.15	Fat-Attack
10.15	11.15	Yoga
13.00	14.00	Circuit training
17.30	18.30	Circuit training
18.00	19.00	Spinning
19.00	19.45	Fit Boksen
19.00	20.00	BBB
20.15	21.15	Fat-Attack

Woensdag		
08.00	22.00	Fitness
09.15	10.15	Circuit training
09.15	10.15	BodyPump
10.30	11.15	Fit-Boksen
14.00	15.00	Jeugdtraining
15.00	16.00	Jeugdtraining
16.00	17.30	Boksen
18.00	18.30	Les Mills Grit
19.00	20.00	BodyPump
20.00	21.00	Spinning
20.15	21.15	Yoga

Donderdag		
08.00	22.00	Fitness
09.15	10.15	Fat-Attack
10.30	11.30	BBB
19.00	20.00	BodyCombat
19.00	20.00	Bootcamp
20.15	21.15	BodyPump
20.30	21.30	Circuittraining

Vrijdag		
08.00	22.00	Fitness
09.15	10.15	Circuittraining
09.15	10.15	BodyPump
09.15	10.15	Spinning
10.30	11.30	Yoga
17.00	18.30	Boksen

**Download de Fitness Paradise App via de appstore of playstore om de groepslessen te reserveren**

Reserveren voor de groepslessen is verplicht  
Reserveren kan via de app, de online portal of telefonisch tijdens de openingstijden

Zaterdag		
09.00	13.00	Fitness
09.00	10.00	Bootcamp
09.00	10.00	Jeugdtraining
09.00	10.00	Yoga
10.00	11.00	Jeugdtraining
10.15	11.15	Pilates
10.15	11.15	Circuit training

Zondag		
09.00	13.00	Fitness
10.15	11.15	Fat-Attack
11.30	12.30	Circuittraining

Ivm hygiëne is het gebruik van binnenschoenen en een handdoek verplicht in de Fitness en tijdens de groepslessen

Openingstijden		
ma - vrij	08.00	22.00
zat - zon	09.00	13.00
PT altijd op afspraak		