



# FITNESS PARADISE

## SPORT - MEDISCH FITNESSCENTRUM

Rooster vanaf 1 april 2022

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

### Maandag

07.00	22.00	Fitness
09.15	10.15	Circuit training
09.15	10.15	BodyPump
18.30	19.15	BBB
19.00	20.00	Fitboksen
19.30	20.30	BodyPump
20.00	21.00	Circuit training
20.30	21.30	Spinning

### Dinsdag

07.00	22.00	Fitness
09.15	10.15	Circuit training
09.15	10.15	Fat-Attack
10.30	11.30	Yoga
13.00	14.00	65+ Fit Circuit
19.00	20.00	Fitboksen
19.00	20.00	BBB
20.15	21.15	Fat-Attack

### Woensdag

07.00	22.00	Fitness
09.15	10.15	Circuit training
09.15	10.15	BodyPump
09.15	10.00	FunBoksen
14.00	15.00	Kidstraining
16.00	17.30	Boksen
18.00	19.00	RPM Cycling
19.00	20.00	BodyPump
19.30	20.30	KickBoksen
20.15	21.15	Yoga

### Donderdag

07.00	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

### Vrijdag

07.00	22.00	Fitness
09.15	10.15	Circuittraining
09.15	10.15	BodyPump
10.15	11.15	Circuittraining
10.30	11.30	Yoga (oneven)
10.30	11.30	Pilates (even)

**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
10.15	11.15	Kidstraining
09.15	10.15	Yoga
10.30	11.30	Pilates

### Zondag

09.00	13.00	Fitness
10.15	11.15	Fat-Attack

Elke eerste zondag van de maand een fietstocht op de racefiets  
Spinning is er weer vanaf begin oktober op de zondagen

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

### Openingstijden

ma - vrij	07.00	22.00
zat - zon	09.00	13.00

Personal Training altijd op afspraak