



FITNESS PARADISE

SPORT - MEDISCH FITNESSCENTRUM

Rooster vanaf 1 september 2022

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

Woensdag

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

Donderdag

07.00	22.00	Fitness
09.15	10.15	Fat-Attack
10.30	11.30	BBB
19.00	20.00	X-Core
20.15	21.15	BodyPump

Vrijdag

07.00	22.00	Fitness
09.15	10.15	Circuittraining
09.15	10.15	BodyPump
10.30	11.30	Yin 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
09.15	10.15	Yang yoga
10.30	11.30	Pilates

Zondag

09.00	13.00	Fitness
10.15	11.15	Fat-Attack

Ivm hygiene 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