



# FITNESS PARADISE

## SPORT - MEDISCH FITNESSCENTRUM

Rooster vanaf 1 november 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

### 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	Spinning
19.00	20.00	Hardlooptraining
19.00	20.00	BodyPump
19.00	20.00	PunchingBag Workout
20.00	21.00	KickBoksen
20.15	21.15	Yin Yoga

### Donderdag

07.00	22.00	Fitness
09.15	10.15	Fat-Attack
10.30	11.30	BBB
18.30	19.30	Spinning
19.30	20.30	X-Core
20.30	21.30	BodyPump

### Vrijdag

07.00	22.00	Fitness
09.15	10.15	Circuittraining
09.15	10.15	BodyPump
11.00	12.00	Yin Yoga (oneven)
11.00	12.00	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 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