

APRIL	MAAN-DAG	DINS-DAG	WOENS-DAG	DONDER-DAG	VRIJ-DAG	ZATER-DAG	ZON-DAG
BUIKSPIER KWARTIER	9.30	9.30 20.00	9.30	9.30 20.00	9.30 20.00		
CIRCUITTRAINING Tijdsduur 30 min.	9.45 19.30 20.30	9.45 19.30 20.30	9.45 19.30 20.30	9.45 19.30 20.30	9.45 19.30 20.30		9.45
CONDITIETRAINING Tijdsduur 30 min.	10.30 20.00 21.00*	10.30 21.00*	10.30 20.00 21.00*	10.30 21.00*	10.30 21.00*		10.30
FATBURN		14.00					
SHAPE		18.00		19.00	19.00		
AERO SHAPE	19.00*						
STEP SHAPE	14.00		19.00		18.00		
STEP	20.30	20.30				11.00*	11.00
ZUMBA		19.00	20.30	20.30	20.30		12.00
PILATES	11.00			19.00*			
BODYBALANCE			11.00	14.00			9.30
BODYJAM	19.00		19.00*				
BODYPUMP	20.00*	19.00*		9.00* 18.00			
SH'BAM			18.00		19.00*		
BODYSTEP			9.00*				
RPM (spinning)	9.00* 18.00*	20.00* 21.00*	20.00* 21.00*	20.00* 21.00*	11.00* 20.00* 21.00*		10.00* 11.00*
ZWANGER FIT MOEDER FIT			8.45	8.45			
LIFESTYLE 50+	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00		
SPORTIEF AFSLANKEN		19.00*		20.00*			
MEDISCH TRAINEN				18.30			
STREETDANCE 5-7			16.00			11.00	
STREETDANCE 8-10			17.00			10.00	
TIENERFITNESS 11 t/m 15 JAAR			16.00 1op1beg.		19.00	9.30	9.30
FREESTYLE 11-13 FREESTYLE 13-15	18.00					9.30*	9.30 (F) 9.30 (F)

* KLEINE ZAAL

Fitness, Cardio, Power Plate, Sauna's en zonnen

Maandag t/m vrijdag 8.30 tot 22.00 uur, zaterdag en zondag 9.15 tot 13.00 uur

Korte Loostraat 46-A, 026-3250928, www.info@fitnesscentrehuissen.nl