

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00-10.00 (*) Body Boost LOW	09.00-10.00 Body Boost HIGH & LOW	09.30-10.30 (*) Steps		08.45-09.45 (*) Bodyshape	08.00-09.00 Spinning	
	10.00-11.00 Spinning	10.30-11.30 (*) Essentrics	10.15-11.15 Spinning	09.45-10.45 Keepfit 55+	09.15-10.15 Pilates (*)	10.00-11.00 Essentrics
		12.30-13.00 Tuimeljudo 3-4 jaar			10.15-11.15 (*) Body Boost LOW	11.00-11.30 High Intensity Training
		13.00-13.45 Judo 4-5 jaar			12.00-13.00 Karate 4-12 jaar	
		13.45-14.45 Judo 6-9 jaar		15.00-15.30 Tuimeljudo 3-4 jaar	13.00-14.00 Karate 12+/sen	
	15.30-16.15 Judo 4-6 jaar			15.45-16.45 Judo 6-12 jaar		
	16.15-17.15 Judo 6-10 jaar	15.45-16.45 Karate 4-12 jaar		17.00-18.00 Kickboksen 7-13 jaar		
	17.15-18.15 Judo Jun/Sen	16.45-17.45 Zelfverdediging Jiu-jitsu 10-16 jaar	18.00-19.00 Power Yoga (incl. meditatie)	18.00-19.00 Judo Sen/Jun		
19.00-20.00 Body & Mind (incl. meditatie)	19.00-20.00 Steps	19.00-20.00 Zumba		19.00-20.00 Kickboksen Sen/Jun		
20.00-21.00 Body Boost TOTAAL	20.00-21.00 Bodyshape	19.00-20.00 PowerWalking (Buiten!)	20.00-21.00 Spinning	20.00-21.00 Tae-Bo		
21.00-22.00 Spinning		20.00-21.00 Pilates	21.00-22.30 Volleybal gemengd			
FC 08.30 ↓ 11.30 13.00 ↓ 18.00-19.00 Jeugdfitness 12-16 jr 20.00 Bulksp.	FC 08.30 ↓ 21.00 20.00 Bulksp.	FC 08.30 ↓ 21.00 20.00 Bulksp.	FC 08.30 ↓ 21.00 20.00 Bulksp.	FC 08.30 ↓ 11.30 14.00 ↓ 19.00-20.00 Jeugdfitness 12-16 jr 20.00 Bulksp.	FC 08.00 09.15-10.00 Fitcircuit 10.00-11.00 Skigym (Buiten) oktober tm ↓ 14.00	FC 10.00 ↓ 12.30

MAART 2016!

