

**Groepslesrooster vanaf 9 januari 2012**

Openingstijden: ma en vrij: 08.30-22.00, di t/m do: 09.00-22.00, za en zo: 09.00-12.00

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.15-10.15	SPINNING			CLUB VITAAL	CLUB POWER		
10.15-11.15	BBB	CLUB YOGA	50+ FITNESS		SPINNING	SPINNING	CLUB YOGA
13.00-14.00	50+ FITNESS						
18.45-19.45	CLUB POWER	SPINNING	CLUB VITAAL	CLUB FIËSTA	SPINNING		
19.45-20.45	SPINNING	CLUB FIËSTA	SPINNING	CLUB POWER			
20.45-21.45	CLUB YOGA						

Dagelijks: Buikspierkwartier om 10.15 uur en om 19.45 uur

**SPINNING:** Cardiotraining op een spinningfiets met opzwepende muziek

**CLUB VITAAL:** Dé les waar iedereen aan mee kan doen, algehele fitheid met een gezellige sfeer

**CLUB POWER:** Vetverbranding én spieruithoudingsvermogen, een stoere les met een barbell en gewichten

**CLUB YOGA:** Combinatie van yoga, pilates en body&mind, perfect voor een sterke core, lenigheid en relaxatie

**CLUB FIESTA:** Fun én vetverbranden in 1 les! Makkelijk te volgen en erg leuk!

Voor het eerst meedoen?? Geen probleem! Geef het aan bij de instructeur en zij zullen alles uitleggen aan je!

Vóór deelname aan een les haal je een toegangkaartje bij de receptie