

Livestream lessen van 17 december t/m 19 januari

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9.00-9.45 uur Body Shape	8.45-9.30 uur Pilates	9.00-9.45 uur Body Shape	10.00-10.45 uur Pilates	8.45-9.45 uur Body Balance	8.45-9.30 uur Yoga	9.00-10.00 uur Body Balance
9.50-10.50 uur Body Balance	10.00-10.45 uur Zumba	10.00-10.45 uur Conditie training	11.00-12.00 uur Pilates 'Studio' les*	10.00-10.45 uur Conditie training	9.45-10.30 uur Core / Kracht	
11.00-11.45 uur Conditie training	11.00-12.00 uur Pilates 'Studio' les*	11.00-11.45 uur Pilates	19.15-20.00 uur Sh'bam	11.00-11.30 HITT	10.45-11.45 uur Body Attack	
18.30-19.15 uur Yoga	19.00-19.45 uur Conditie Training	19.15-19.45 HITT	20.15-21.00 uur Core / Kracht	18.30-19.30 uur BUDO Conditie		
19.30-20.15 uur Sh'bam	20.00-20.45 uur Core / Kracht	19.50-20.20 uur Core		19.30-20.30 uur Pilates 'Studio' les*		
20.30-21.30 uur Pilates 'Studio' les*		20.30-21.30 uur Body Balance				

*) Speciaal voor de Pilatesstudio deelnemers een Pilatesles met de Triad Ball en ander klein materiaal.

Alle pilates liefhebbers zijn uiteraard welkom. Een bal is te leen (zolang de voorraad strekt) en verkrijgbaar bij de receptie.