

Livestream lessen

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	19.30-20.30 uur Pilates 'Studio' les*		
19.30-20.15 uur Sh'bam	20.00-20.45 uur Core / Kracht	19.50-20.20 uur Core				
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.