

FITNESSFITAAL		LESROOSTER				FITNESSFITAAL	
Rooster van 01-01-2010							
Tijden	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00	Bodystep (4) Fit Fitaal (2) Pilates (1)	Bodystep (4) Prana Yoga Flow (1)	Aer fitaal (2)	Aer Fitaal (2) Bodybalance (1)	Steps/BBB (4) Bodypump (2)	Fiets workout (3)	
09.15	Cycling (3)	RPM (3)	RPM (3)	RPM (3)			
09.30			Bodypump (4)		Bodybalance (1)		
10.00					Zumba (4)	Bodypump (4)	
10.15	Fitaal plus (2)	Bodybalance (1)	Pilates (1)	Fitaal plus (2) Prana Yoga Flow (1)		Bodybalance (1)	Tai Chi (1) Fiets Workout (3)
11.15							
13.30	Fit Fitaal (2) Easy Cycling (3)**						
17.45	RPM (3)						
18.00	Streetdance 12-16 (4)		RPM (3)				
18.45	Bodypump (2)						
19.00	Zumba (1) RPM (3)	Bodycombat (4) Aer Fitaal (2)	Power Yoga (1) RPM (3)	Bodybalance (1) Cycling (3)	RPM (3) Zumba (4)		
19.30	Pilates (1)	Cycling (3) Bodyfitaal (1)	Bodyattack (4)	Bodystep (4) Bodypump (2)			
20.00	Steps (4) Cycling (3) Bodypump (2)	Steps (4) Fit Fitaal (2)	Bodypump (2) Cycling (3)				
20.15				Cycling (3)			
20.30	Pilates (1)	RPM (3) Bodybalance (1)		Bodycombat (4) Tai Chi (1)			
21.00	Zumba (4)	Zumba (4)					

(1)= Body & Mind studio (beganegrond) (2)= Groepfitness studio (1e verdieping) (3)= Fiets studio (1e verdieping) (4)= Groepfitness studio (1e verdieping)

Openingstijden: maandag t/m donderdag 09.00-22.00 uur vrijdag 09.00-21.00 uur zaterdag en zondag 09.00-12.30 uur

Reservering/verhinderings: Tel: 0118-474466 ** 6-10-2009 t/m 01-05-2010 Sauna's zijn tot kwartier na sluitingstijd zaal open