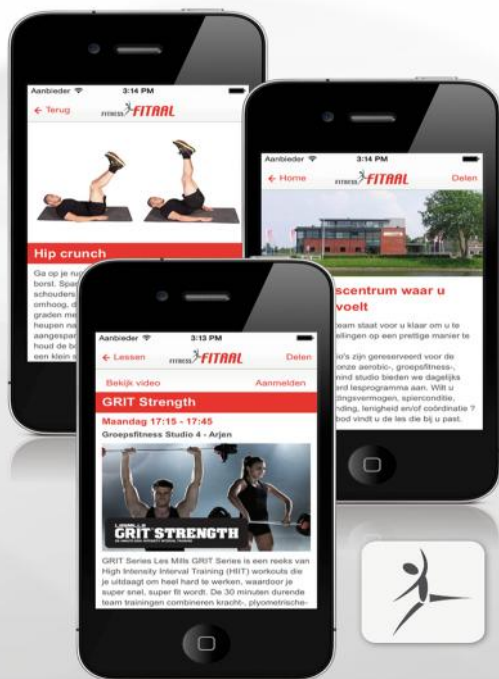


# FITNESS FITAAL HEEFT EEN EIGEN APP!



NU TE DOWNLOADEN VIA DE  
APPSTORE OF GOOGLE PLAY



powered by **gymapps**

## Openingstijden:

Ma	8.30 – 22.00
Di	8.30 – 22.00
Woe	8.30 – 22.00
Do	8.30 – 22.00
Vrij	8.30 – 21.00
Zat	8.30 – 16.00
Zon	8.30 – 16.00

Fitness Fitaal  
Dynamoweg 10  
4382 WZ Vlissingen  
0118-474466  
info@fitnessfitaal.nl  
www.fitnessfitaal.nl



## Lesrooster

Vanaf 7 Januari 2019

Gezellig, ontspannen en  
bewegend in groepsverband



**CARDIO  
KICKBOXING**



## Maandag

Tijd	Les	Zaal
9:00	Pilates	1
9:00	Circuit Fit	2
9:00	Cycling	3
10:15	Fit Fitaal	2
10:15	Cxworx	4
13:00	Circuit Fit	2
17:15	Grit	4
18:30	RPM	3
18:30	Cardiokickboxing	4
18:45	Bodypump	2
19:00	Zumba	4
19:00	Cxworx	1
19:30	Pilates	1
20:00	Steps	4
20:00	Cycling	3
20:00	Bodypump	2
20:30	Pilates	1

## Dinsdag

Tijd	Les	Zaal
9:00	Bodystep	4
9:15	Sprint	3
10:00	Bodypump	2
10:15	Bodybalance	1
18:45	Bodycombat	4
19:00	Cxworx	1
19:30	Cycling	3
19:30	Circuit Fit	2
19:30	Prana Yoga	1
20:00	Cardiokickboxing	4
20:30	Bodybalance	1



## Woensdag

Tijd	Les	Zaal
9:00	Circuit Fit	2
9:00	RPM	3
9:00	Bodypump	4
10:15	Pilates	1
18:30	Cardiokickboxing	4
18:45	Bodypump	2
19:00	Zumba	4
19:00	Back 2 Basic	4
20:00	Bodypump	2

## Donderdag

Tijd	Les	Zaal
9:00	Circuit Fit	2
9:00	RPM	3
9:00	Steps	4
10:15	Fit Fitaal	2
10:15	Prana Yoga Flow	1
10:15	Cardiokickboxing	4
19:00	Sprint	3
19:00	Bodybalance	1
19:00	Bodypump	2
19:30	Cycling	3
19:45	Bodycombat	4
20:15	Tai Chi	1



## Vrijdag

Tijd	Les	Zaal
9:00	Steps/BBB	4
9:00	Bodypump	2
9:00	Bodybalance	1
10:00	Zumba	4
10:15	Cxworx	1
17:15	Grit	4
19:00	RPM	1

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTEN TO YOUR BODY

## Zaterdag

Tijd	Les	Zaal
9:00	Back to basic	
9:15	Bodypump	2
9:30	Bodybalance	1
10:15	Sprint	3
11:00	Cardiokickboxing	4



## Zondag

Tijd	Les	Zaal
10:15	Tai Chi	1