

## Maandag

Tijd	Les	Zaal
9:00	Pilates (Mia)	1
9:00	Circuit Fit (Tanja)	2
9:00	Cycling (Richard)	3
10:15	Fit Fitaal (Mia)	2
10:15	Cxworx 30min (Richard)	4
10:15	Bodybalance (Tanja)	1
13:30	Circuit Fit (Richard)	2
17:15	Grit 30min (Arjen)	4
18:30	RPM (Tanja)	3
18:30	CardioKickboxing 30min	4
18:45	Bodypump (Klaas)	2
19:00	Zumba (Miriam)	4
19:00	Cxworx 30min (Karin)	1
19:30	Pilates (Mia)	1
20:00	Steps (Miriam)	4
20:00	Cycling (Arjen)	3
20:00	Bodypump (Karin)	2
20:30	Pilates (Mia)	1

## Dinsdag

Tijd	Les	Zaal
9:00	Steps (eigen groep)	4
10:00	Bodypump (Richard)	2
10:00	Bodybalance (Tanja)	1
18:45	Bodycombat (Richard)	4
19:00	Cxworx 30min (Tanja)	1
19:30	Cycling (Arjen)	3
19:30	Circuit Fit (Tanja)	2
19:30	Prana YogaXL 90min (Mia)	1
19:45	CardioBoksen 45min (Sylvia)	4



## Woensdag

Tijd	Les	Zaal
9:00	RPM (Tanja)	3
9:00	Circuit Fit (Mia)	2
9:00	Bodypump (Sarie)	4
10:15	Pilates (Mia)	1
18:30	CardioKickboxing 30min (Richard)	4
18.45	Bodypump (Klaas)	2
19:00	Zumba (Michelle)	4
19:00	Back 2 Basic (Richard)	4
20:00	Zumba Toning (Michelle)	4
20:00	Bodypump (Myrthe)	2

## Donderdag

Tijd	Les	Zaal
9:00	Circuit Fit (Tanja)	2
9:00	RPM (Arjen)	3
9:00	Steps (eigen groep)	4
10:15	Fit Fitaal (Tanja)	2
10:15	Prana Yoga Flow (Mia)	1
19:00	Bodybalance (Tanja)	1
19:00	Grit 30min (Arjen)	4
19:00	Bodypump (Karin)	2
19:30	Cycling (Arjen)	3
19:45	Bodycombat (Aliszandra)	4
20:15	Tai Chi (Ruud/Tony)	1



## Vrijdag

Tijd	Les	Zaal
9:00	Steps/BBB (Miriam)	4
9:00	Bodypump (Myrthe)	2
9:00	Bodybalance (Tanja)	1
10:00	Zumba (Miriam)	4
10:15	Cxworx 30min (Myrthe)	1
17:15	Grit 30min (Arjen)	4
19:00	RPM (Arjen)	1

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY

## Zaterdag

Tijd	Les	Zaal
9:00	Back to basic (Wissel)	
9:30	Bodypump (Wissel)	2
9.30	Bodybalance (Natascha)	1
11:00	Cardioboksen 45min	4

## Zondag

Tijd	Les	Zaal
10:15	Tai Chi (Ruud/Tony)	1