

LESROOSTER groepslessen

Maandag

09:00	Callanetics
09:00	ClubJoy Cycle
09:00	Fitness Parcour
10:00	Senioren circuit
10:00	XCORE
11:00	Yin Yoga
12:00	Medische-Fit (laag b.)
18:00	Pilates
19:00	Callanetics
19:00	ClubJoy Yoga
19:00	Spinning interval
20:00	Spinning interval
20:00	Cross Fit Challenge

Dinsdag

09:00	Pilates
10:00	Senioren op muziek
10:00	Mannen Yoga
10:00	Viking Fitplan (25-40 jaar)
11:00	Medische-Fit
19:10	Pilates
19:30	Spinning Vetverbranding
20:10	Steps

Woensdag

09:00	ClubJoy Power
10:00	Calla Steps
10:00	Yin Yoga
11:00	Hatha Yoga
18:00	ClubJoy Power
18:00	Hatha Yoga
19:00	BodyShape
19:00	Booty
19:00	Spinning
20:00	XCORE
20:00	Mannen Yoga

Donderdag

09:00	Circuittraining
10:00	Senioren op muziek
11:00	Medische-Fit zaal
11:00	Medische-Fit (laag b.)
19:30	Spinning interval
20:00	ClubJoy Power
20:00	Dans je Fit

Vrijdag

09:00	ClubJoy Fit & Shape
09:00	Spinning Interval
09:00	Fitness Parcour
10:00	ClubJoy Power
11:00	ClubJoy yoga
19:30	Spinning Vetverbranding

Zaterdag

09:00	Zumba
09:30	Spinning
10:00	Total Body
10:00	Bootcamp
11:15	Sportmoment Afvalrace (excl. voor deelnemers)

Zondag

10:00	ClubJoy Power
-------	---------------

