

groepslessenrooster vanaf 1 november

Dag	Geopend	Aerobiczaal	Spinning	Hot Yoga	Fitness begeleiding
MAANDAG Kinderopvang	07:00-22:00 08:45-11:30	08:00 Pilates MenOnly 09:00 Bodyshape 10:00 Buikkwartier 10:15 Pilates 11:15 Easyshape 19:00 Power Pilates 20:00 PowerPump	09:00 20:00		09:00-13:00 09:00 Circuit 18:00-22:00
DINSDAG Nieuw!!	08:30-22:00	09:00 Step&Shape 10:15 Pilates <i>gevorderd</i> 19:00 BodyShape 20:00 KickFit 15:00 judo tot 18:45	 19:30	19:00 Hot Pilates	09:00-13:00 10:00 Circuit 18:00-22:00
WOENSDAG Kinderopvang	08:00-22:00 08:45-11:30	08:00 Pilates MenOnly 09:00 PowerPump 09:30 Aquafit 10:00 Buikkwartier 10:15 Pilates <i>beginners</i> 19:00 Pilates 20:00 CrossPower	09:00 20:00	 20:00 YinYang	09:00-13:00 18:00-22:00
DONDERDAG	08:30-22:00	09:00 Yoga 19:15 PowerPump			09:00-13:00 18:00-22:00
VRIJDAG Kinderopvang	08:00-21:00 08:45-11:30	09:00 Bodyshape 09:30 Aquafit 10:00 Buikkwartier 10:15 Pilates 15:00 judo 2,5-4 jaar 15:45 judo 4-5 jaar 16:45 judo 6-7 jaar 17:45 judo 8+	09:00	11:00 Hatha	09:00-13:00 12:00 S Group 18:00-21:00
ZATERDAG Kinderopvang	08:30-14:00 09:15-11:15	09:30 PowerPump	09:30	11:00	
ZONDAG Kinderopvang	08:30-15:00 08:45-12:00	09:00 CrossPower 10:00 Buikkwartier 10:15 Bodyshape 11:30 Yoga	09:00		10:00-15:00

Family Fitness, Schapendrift 62, Laren tel: 035-5386141

De HotYoga lessen vinden plaats in Tennishal de Sprokkelenburg