

Small Group trainingen

Vanaf 7 juli 2024



Medisports
health & happiness

TIJD/DAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
08.15						Circuit	
09.00	BBBurn	BBBurn	Power	Circuit	Circuit	Circuit	
09.45	Circuit		Circuit	Boksfit	Power	Pump	
10.15		Fysiofit Heup/enkel/knie					
10.30	Vitaal		Vitaal			Bootcamp outdoor 10.45 uur	
11.00		Fysiofit Rug/Nek		Fysiofit Rug/Nek			
14.00		Fysiofit Rug/Nek		Fysiofit Rug/Nek			
15.00					Fysiofit		
16.00							
17.45	Fysiofit						
18.30	Power	Circuit	Circuit				
19.15	Circuit	Boksfit	Power	Circuit			
20.00	Power	Pump	Pump	BBBurn			
20.45	Fysiofit Rug/Nek			Fysiofit Rug/Nek			

Body&Mind

Vanaf 7 juli 2024



Medisports

health & happiness

Body&Mind zaal

TIJD/DAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00	Yin Yoga	Yoga	Yin Yoga	Pilates	Yoga		
10.00							
10.30	Restorative Yoga	Pilates	Yin Yoga	Hotyoga*	Hotyoga*		
11.00							
18.30			Yin Yoga	Yin Yoga			
19.30	Pilates	Yoga	Restorative Yoga	Pilates			
19.45							
20.30	Hotyoga*	Hotyoga*	Restorative Yoga	Hotyoga*			

* Gaat niet door bij buitentemperaturen boven 25 graden, of er is een vervangende les