

WEEK 29 2017

17 – 23 juli 2017

INLOOP	DEELNAMEPAS	RESERVEREN	JEUGDLESSEN
--------	-------------	------------	-------------

MAANDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.35 uur	CROSSNETICS			
8.45 uur				FUNCTIONALFIT
9.15 uur				STRONG CORE
9.30 uur		PILATES	SPINNING	
10.30 uur	SENIOREN-FIT			
18.30 uur	BOOTCAMP-OUTDOOR (verzamelen parkeerplaats Bomenpark)			
19.00 uur	AERO KICK-FUN	XCO	SPINNING	FUNCTIONAL FIT
19.30 uur				STRONG CORE
20.00 uur	BODYCOMBAT	BODYPUMP	SPINNING	
20.30 uur				FUNCTIONAL FIT
21.00 uur				STRONG CORE

DINSDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.45 uur				FUNCTIONALFIT
9.15 uur				STRONG CORE
19.00 uur	ZUMBA TONING			INTENSE-FIT
20.00 uur		BODYBALANCE		
20.00 uur	BOOTCAMP OUTDOOR (verzamelen parkeerplaats Bomenpark)			

WOENSDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.45 uur				INTENSE-FIT
9.00 uur	STEPS			
9.30 uur			SPINNING	
10.30 uur				STRONG CORE
19.00 uur	CROSSNETICS	BODYPUMP		FUNCTIONALFIT
19.30 uur				STRONG CORE
20.00 uur	XCO	POWER PILATES	SPINNING	

DONDERDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.45 uur		BODYBALANCE		FUNCTIONAL FIT
9.15 uur				STRONG CORE
9.45 uur	SENIOREN FIT			
19.00 uur	BODYCOMBAT	ZUMBA TONING		
20.00 uur		BODYBALANCE	SPINNING	FUNCTIONALFIT
20.30 uur				STRONG CORE

VRIJDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.35 uur	ON-TRACK			
8.30 uur				FUNCTIONALFIT
9.00 uur				STRONG CORE
9.15 uur				FUNCTIONALFIT
9.45 uur				STRONG CORE
9.30 uur	BODYPUMP nm			

ZATERDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
9.00 uur	BOOTCAMP OUTDOOR (verzamelen parkeerplaats Bomenpark)			
10.00 uur			SPINNING	
11.00 uur				FUNCTIONALFIT
11.30 uur				STRONG CORE

ZONDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
10.00 uur	BODYPUMP			FUNCTIONALFIT
10.30 uur				STRONG CORE

WEEK 30 2017

24 – 30 juli 2017

INLOOP	DEELNAMEPAS	RESERVEREN	JEUGDLESSEN
--------	-------------	------------	-------------

MAANDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.35 uur	CROSSNETICS			
8.45 uur				FUNCTIONALFIT
9.15 uur				STRONG CORE
9.30 uur		PILATES	SPINNING	
10.30 uur	SENIOREN-FIT			
18.30 uur	BOOTCAMP-OUTDOOR (verzamelen-parkeerplaats-Bomenpark)			
19.00 uur	AERO KICK-FUN	XCO	SPINNING	FUNCTIONAL FIT
19.30 uur				STRONG CORE
20.00 uur	BODYCOMBAT	BODYPUMP	SPINNING	
20.30 uur				FUNCTIONAL FIT
21.00 uur				STRONG CORE

DINSDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.45 uur				FUNCTIONALFIT
9.15 uur				STRONG CORE
19.00 uur	ZUMBA TONING			INTENSE-FIT
20.00 uur		BODYBALANCE		
20.00 uur	BOOTCAMP OUTDOOR (verzamelen parkeerplaats Bomenpark)			

WOENSDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.45 uur				INTENSE-FIT
9.00 uur	STEPS			
9.30 uur			SPINNING	
10.30 uur				STRONG CORE
19.00 uur	CROSSNETICS	BODYPUMP		FUNCTIONALFIT
19.30 uur				STRONG CORE
20.00 uur	XCO	POWER PILATES	SPINNING	

DONDERDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.45 uur		BODYBALANCE		FUNCTIONALFIT
9.15 uur				STRONG CORE
9.45 uur	SENIOREN FIT			
19.00 uur	BODYCOMBAT	ZUMBA TONING		
20.00 uur		BODYBALANCE	SPINNING	FUNCTIONALFIT
20.30 uur				STRONG CORE

VRIJDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.35 uur	ON-TRACK			
8.30 uur				FUNCTIONALFIT
9.00 uur				STRONG CORE
9.15 uur				FUNCTIONALFIT
9.45 uur				STRONG CORE
9.30 uur	BODYPUMP			

ZATERDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
9.00 uur	BOOTCAMP-OUTDOOR (verzamelen-parkeerplaats-Bomenpark)			
10.00 uur			SPINNING	
11.00 uur				FUNCTIONALFIT
11.30 uur				STRONG CORE

ZONDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
10.00 uur	BODYPUMP			FUNCTIONALFIT
10.30 uur				STRONG CORE

WEEK 31 2017

31 – 6 augustus 2017

INLOOP	DEELNAMEPAS	RESERVEREN	JEUGDLESSEN	
MAANDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.35 uur	CROSSNETICS			
8.45 uur				FUNCTIONALFIT
9.15 uur				STRONG CORE
9.30 uur		PILATES	SPINNING	
10.30 uur	SENIOREN FIT			
18.30 uur	BOOTCAMP-OUTDOOR (verzamelen-parkeerplaats-Bomenpark)			
19.00 uur	AERO KICK-FUN	XCO	SPINNING	FUNCTIONAL FIT
19.30 uur				STRONG CORE
20.00 uur	BODYCOMBAT	BODYPUMP	SPINNING	
20.30 uur				FUNCTIONAL FIT
21.00 uur				STRONG CORE
DINSDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.45 uur				FUNCTIONALFIT
9.15 uur				STRONG CORE
19.00 uur	ZUMBA TONING			INTENSE-FIT
20.00 uur		BODYBALANCE		
20.00 uur	BOOTCAMP-OUTDOOR (verzamelen-parkeerplaats-Bomenpark)			
WOENSDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.45 uur				INTENSE-FIT
9.00 uur	STEPS			
9.30 uur			SPINNING	
10.30 uur				STRONG CORE
19.00 uur	CROSSNETICS	BODYPUMP		FUNCTIONALFIT
19.30 uur				STRONG CORE
20.00 uur	XCO	POWER-PILATES	SPINNING	
DONDERDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.45 uur		BODYBALANCE		FUNCTIONALFIT
9.15 uur				STRONG CORE
9.45 uur	SENIOREN-FIT			
19.00 uur	BODYCOMBAT	ZUMBA TONING		
20.00 uur		BODYBALANCE	SPINNING	FUNCTIONALFIT
20.30 uur				STRONG CORE
VRIJDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.35 uur	ON-TRACK			
8.30 uur				FUNCTIONALFIT
9.00 uur				STRONG CORE
9.15 uur				FUNCTIONALFIT
9.45 uur				STRONG CORE
9.30 uur	BODYPUMP			
ZATERDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
9.00 uur	BOOTCAMP-OUTDOOR (verzamelen-parkeerplaats-Bomenpark)			
10.00 uur			SPINNING	
11.00 uur				FUNCTIONALFIT
11.30 uur				STRONG CORE
ZONDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
10.00 uur	BODYPUMP			FUNCTIONALFIT
10.30 uur				STRONG CORE

WEEK 32 2017

7 – 13 augustus 2017

INLOOP	DEELNAMEPAS	RESERVEREN	JEUGDLESSEN	
MAANDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.35 uur	CROSSNETICS			
8.45 uur				FUNCTIONAL FIT
9.15 uur				STRONG CORE
9.30 uur		PILATES	SPINNING	
10.30 uur	SENIOREN FIT			
18.30 uur	BOOTCAMP-OUTDOOR (verzamelen-parkeerplaats-Bomenpark)			
19.00 uur	AERO KICK-FUN	XCO	SPINNING	FUNCTIONAL FIT
19.30 uur				STRONG CORE
20.00 uur	BODYCOMBAT	BODYPUMP	SPINNING	
20.30 uur				FUNCTIONAL FIT
21.00 uur				STRONG CORE
DINSDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.45 uur				FUNCTIONAL FIT
9.15 uur				STRONG CORE
19.00 uur	ZUMBA TONING			INTENSE FIT
20.00 uur		BODYBALANCE		
20.00 uur	BOOTCAMP-OUTDOOR (verzamelen-parkeerplaats-Bomenpark)			
WOENSDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.45 uur				INTENSE FIT
9.00 uur	STEPS			
9.30 uur			SPINNING	
10.30 uur				STRONG CORE
19.00 uur	CROSSNETICS	BODYPUMP		FUNCTIONAL FIT
19.30 uur				STRONG CORE
20.00 uur	XCO	POWER-PILATES	SPINNING	
DONDERDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.45 uur		BODYBALANCE		FUNCTIONAL FIT
9.15 uur				STRONG CORE
9.45 uur	SENIOREN FIT			
19.00 uur	BODYCOMBAT	ZUMBA TONING		
20.00 uur		BODYBALANCE	SPINNING	FUNCTIONAL FIT
20.30 uur				STRONG CORE
VRIJDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.35 uur	ON-TRACK			
8.30 uur				FUNCTIONAL FIT
9.00 uur				STRONG CORE
9.15 uur				FUNCTIONAL FIT
9.45 uur				STRONG CORE
9.30 uur	BODYPUMP			
ZATERDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
9.00 uur	BOOTCAMP-OUTDOOR (verzamelen-parkeerplaats-Bomenpark)			
10.00 uur			SPINNING	
11.00 uur				FUNCTIONAL FIT
11.30 uur				STRONG CORE
ZONDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
10.00 uur	BODYPUMP			FUNCTIONAL FIT
10.30 uur				STRONG CORE

WEEK 33 2017

14 – 20 augustus 2017

INLOOP	DEELNAMEPAS	RESERVEREN	JEUGDLESSEN	
MAANDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.35 uur	CROSSNETICS			
8.45 uur				FUNCTIONAL FIT
9.15 uur				STRONG CORE
9.30 uur		PILATES	SPINNING	
10.30 uur	SENIOREN FIT			
18.30 uur	BOOTCAMP-OUTDOOR (verzamelen-parkeerplaats-Bomenpark)			
19.00 uur	AERO KICK-FUN	XCO	SPINNING	FUNCTIONAL FIT
19.30 uur				STRONG CORE
20.00 uur	BODYCOMBAT	BODYPUMP	SPINNING	
20.30 uur				FUNCTIONAL FIT
21.00 uur				STRONG CORE

DINSDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.45 uur				FUNCTIONAL FIT
9.15 uur				STRONG CORE
19.00 uur	ZUMBA TONING			INTENSE FIT
20.00 uur		BODYBALANCE		
20.00 uur	BOOTCAMP-OUTDOOR (verzamelen-parkeerplaats-Bomenpark)			

WOENSDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.45 uur				INTENSE FIT
9.00 uur	STEPS			
9.30 uur			SPINNING	
10.30 uur				STRONG CORE
19.00 uur	CROSSNETICS	BODYPUMP		FUNCTIONAL FIT
19.30 uur				STRONG CORE
20.00 uur	XCO	POWER-PILATES	SPINNING	

DONDERDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.45 uur		BODYBALANCE		FUNCTIONAL FIT
9.15 uur				STRONG CORE
9.45 uur	SENIOREN-FIT			
19.00 uur	BODYCOMBAT	ZUMBA TONING		
20.00 uur		BODYBALANCE	SPINNING	FUNCTIONAL FIT
20.30 uur				STRONG CORE

VRIJDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.35 uur	ON-TRACK			
8.30 uur				FUNCTIONAL FIT
9.00 uur				STRONG CORE
9.15 uur				FUNCTIONAL FIT
9.45 uur				STRONG CORE
9.30 uur	BODYPUMP			

ZATERDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
9.00 uur	BOOTCAMP-OUTDOOR (verzamelen-parkeerplaats-Bomenpark)			
10.00 uur			SPINNING	
11.00 uur				FUNCTIONAL FIT
11.30 uur				STRONG CORE

ZONDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
10.00 uur	BODYPUMP			FUNCTIONAL FIT
10.30 uur				STRONG CORE

WEEK 34 2017

21 – 27 augustus 2017

INLOOP	DEELNAMEPAS	RESERVEREN	JEUGDLESSEN	
MAANDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.35 uur	CROSSNETICS			
8.45 uur				FUNCTIONAL FIT
9.15 uur				STRONG CORE
9.30 uur		PILATES	SPINNING	
10.30 uur	SENIOREN FIT			
18.30 uur	BOOTCAMP OUTDOOR (verzamelen parkeerplaats Bomenpark)			
19.00 uur	AERO KICK FUN	XCO	SPINNING	FUNCTIONAL FIT
19.30 uur				STRONG CORE
20.00 uur	BODYCOMBAT	BODYPUMP	SPINNING	
20.30 uur				FUNCTIONAL FIT
21.00 uur				STRONG CORE
DINSDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.45 uur				FUNCTIONAL FIT
9.15 uur				STRONG CORE
19.00 uur	ZUMBA TONING			INTENSE FIT
20.00 uur		BODYBALANCE		
20.00 uur	BOOTCAMP OUTDOOR (verzamelen parkeerplaats Bomenpark)			
WOENSDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.45 uur				INTENSE FIT
9.00 uur	STEPS			
9.30 uur			SPINNING	
10.30 uur				STRONG CORE
19.00 uur	CROSSNETICS	BODYPUMP		FUNCTIONALFIT
19.30 uur				STRONG CORE
20.00 uur	XCO	POWER PILATES	SPINNING	
DONDERDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.45 uur		BODYBALANCE		FUNCTIONALFIT
9.15 uur				STRONG CORE
9.45 uur	SENIOREN FIT			
19.00 uur	BODYCOMBAT	ZUMBA TONING		
20.00 uur		BODYBALANCE	SPINNING	FUNCTIONALFIT
20.30 uur				STRONG CORE
VRIJDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
8.35 uur	ON-TRACK			
8.30 uur				FUNCTIONALFIT
9.00 uur				STRONG CORE
9.15 uur				FUNCTIONAL FIT
9.45 uur				STRONG CORE
9.30 uur	BODYPUMP nm			
ZATERDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
9.00 uur	BOOTCAMP OUTDOOR (verzamelen parkeerplaats Bomenpark)			
10.00 uur			SPINNING	
11.00 uur				FUNCTIONAL FIT
11.30 uur				STRONG CORE
ZONDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	SPINNINGZAAL	FITNESS
10.00 uur	BODYPUMP			FUNCTIONALFIT
10.30 uur				STRONG CORE