

Week 30: maandag 22 t/m zondag 28 juli

MAANDAG	HOUSE OF WORKOUTS	FUNCTIONELE ZONE	SPINNING
8.45 uur	TOTAL FIT	FUNCTIONAL FIT	SPINNING RPM
9.30 uur	CORE-STRETCH		
10.00 uur	CORE-STRETCH		
10.30 uur	SENIOREN FIT	SENIOREN CIRCUIT	
18:00 uur			BODYCOMBAT
19.00 uur	BOX FIT	FUNCTIONAL FIT	SPINNING RPM
20.00 uur	BALANCE	FUNCTIONAL FIT	SPINNING

DINSDAG	HOUSE OF WORKOUTS	FUNCTIONELE ZONE	SPINNING
8.45 uur		FUNCTIONAL FIT	
19.00 uur	ZUMBA TONING		
19.30 uur		FUNCTIONAL FIT	
20.00 uur	BALANCE		BODYCOMBAT

WOENSDAG*	HOUSE OF WORKOUTS	FUNCTIONELE ZONE	SPINNING
8.45 uur	TOTAL FIT	FUNCTIONAL FIT	
9.30 uur	CORE-STRETCH		SPINNING RPM
10.00 uur	CORE-STRETCH		
10.30 uur	SENIOREN FIT		
18.00 uur			SPINNING RPM
19.00 uur		FUNCTIONAL FIT	BODYPUMP
20.00 uur		BOX FIT	SPINNING RPM

DONDERDAG	HOUSE OF WORKOUTS	FUNCTIONELE ZONE	SPINNING
9.30 uur		SENIOREN CIRCUIT	
19.00 uur	ZUMBA TONING		SPINNING
20.00 uur		FUNCTIONAL FIT	BODYCOMBAT

VRIJDAG*	HOUSE OF WORKOUTS	FUNCTIONELE ZONE	SPINNING
8.45 uur	TOTAL FIT	FUNCTIONAL FIT	SPINNING RPM
9.30 uur	SENIOREN FIT		
10.15 uur	CORE-STRETCH XL		
19.00 uur	BALANCE VIRTUEEL		

ZATERDAG	HOUSE OF WORKOUTS	FUNCTIONELE ZONE	SPINNING
9.00 uur		FUNCTIONAL FIT	
10.00 uur		FUNCTIONAL FIT	SPINNING RPM

ZONDAG	HOUSE OF WORKOUTS	FUNCTIONELE ZONE	SPINNING
9.00 uur			SPINNING RPM
10.00 uur		FUNCTIONAL FIT	BODYPUMP
11.00 uur			SPINNING RPM

***OPEN VANAF 08:00u**