LESROOSTER

VANAF 26-10-2026

MAANDAG	HOUSE OF WORKOUTS	FUNCTIONELE ZONE	REFORMER PILATES
8.45 uur	TOTAL FIT	FUNCTIONAL FIT	SPINNING
9.30 uur	CORE-STRETCH		
10.00 uur	CORE-STRETCH		
10.30 uur	SENIOREN FIT	SENIOREN CIRCUIT	
17.45 uur		JEUGDFITNESS 8 t/m 15 JAAR	
18.30 uur	BOX FIT		
19.00 uur		FUNCTIONAL FIT	SPINNING
19.15 uur	FUNCTIONAL FIT		
20.00 uur		FUNCTIONAL FIT	SPINNING
20.15 uur	BALANCE		SPINNING

DINSDAG	HOUSE OF WORKOUTS	FUNCTIONELE ZONE	REFORMER PILATES
8.45 uur		FUNCTIONAL FIT	
9.00 uur			REFORMER PILATES
10.30 uur		SENIOREN CIRCUIT	
19.00 uur	ZUMBA TONING		REFORMER PILATES
19.30 uur		FUNCTIONAL FIT	
20.00 uur	BALANCE		

WOENSDAG	HOUSE OF WORKOUTS	FUNCTIONELE ZONE	REFORMER PILATES
8.45 uur	TOTAL FIT	FUNCTIONAL FIT	REFORMER PILATES
9.30 uur	CORE-STRETCH		
9.45 uur			LES MILLS RPM*
10.00 uur	CORE-STRETCH		
10.30 uur	SENIOREN FIT		
17.45 uur		JEUGDFITNESS 8 t/m 15 JAAR	
19.00 uur	STRETCH-FIT		
19.30 uur		FUNCTIONAL FIT	
20.00 uur			REFORMER PILATES

DONDERDAG	HOUSE OF WORKOUTS	FUNCTIONELE ZONE	REFORMER PILATES
8.45 uur	FUNCTIONAL FIT		REFORMER PILATES
9.45 uur	SENIOREN FIT		
17.00 uur		HIIT 9 t/m 12 JAAR	
19.00 uur	BOX FIT		SPINNING
20.00 uur		FUNCTIONAL FIT	
20.15 uur			REFORMER PILATES

VRIJDAG	HOUSE OF WORKOUTS	FUNCTIONELE ZONE	REFORMER PILATES
8.45 uur	TOTAL FIT	FUNCTIONAL FIT	SPINNING
9.30 uur	SENIOREN FIT		
10.00 uur			REFORMER PILATES
10.15 uur	CORE-STRETCH XL		
16.15 uur		HIIT 5 t/m 8 JAAR	
17:45 uur		JEUGDFITNESS 8 t/m 15 JAAR	
18.30 uur			FUNCTIONAL FIT
19:00 uur			LES MILLS BODYPUMP*

ZATERDAG	HOUSE OF WORKOUTS	FUNCTIONELE ZONE	REFORMER PILATES
9.00 uur		FUNCTIONAL FIT	
9.15 uur	DANCING KIDS 4+		
10.00 uur	DANCING KIDS 6+	FUNCTIONAL FIT	
10.45 uur	DANCING KIDS 8+		

ZONDAG	HOUSE OF WORKOUTS	FUNCTIONELE ZONE	REFORMER PILATES
10.00 uur		FUNCTIONAL FIT	REFORMER PILATES

*Virtuele les