

<u>Grote zaal</u>	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
09.15-10.15	BP				BP	BP	
10.15-11.15						BB	BP
10.30-11.30	Fifty Fit						
17.00-18.00					Junior DM		
19.15-20.15	BC	BP	BB	BS			
20.30-21.30	BP	BB					

<u>Cardio/Fitness</u>	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
17.00-18.00		Junior Fitness		Junior Fitness			

<u>Kleine zaal</u>	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
19.15-20.15	BS	DM	BA				

<u>Spinning zaal</u>	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
10.15-11.15							SP
10.30-11.30						SP	
17.00-18.00			Junior SP***				
18.00-19.00	SP		SP				
19.30-20.30				SP			
20.00-21.00	SP	SP	SP				

BP = Body Pump  
BA = Body Attack  
BC = Body Combat  
BB = Body Balance  
BS = Body Step  
DM = Dance Mix  
SP = Spinning

Fifty Fit = 55+ groepstraining

Junior Fitness = cardiofitness 12-16 jaar

Junior Dance Mix = Dance Mix 12-16 jaar

Junior Spinning = Spinning 12-16 jaar

**Let op!**

**Iedereen die Body Pump lessen wil volgen is verplicht een introductieles te volgen.**

### Junior Spinning \*\*\*

**Bij voldoende deelnemers gaat deze les van start. Opgeven aan de bar/balie.**

- > Body Pump Krachttraining op muziek in een vast programma
- > Body Attack Pittige aerobictraining op muziek in een vast programma
- > Body Combat Training met vechtsportbewegingen op muziek in een vast programma
- > Body Balance Met inspanning naar een totale ontspanning van Body & Mind
- > Body Step Het ultieme stepprogramma op muziek in een vast programma
- > Dance Mix Mix van eenvoudige dans- en aerobicmoves op de hipste muziek
- > Spinning Interval fietstraining met muziek
- > Cardio/Fitness Begeleiding met het Wellness-systeem van Technogym