

Lesrooster per september 2026

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Fitness vrij trainen	07.30 – 22.00	07.30 – 22.00	07.30 – 22.00	07.30 – 22.00	07.30 – 22.00	09.00 – 16.00	09.00 – 15.00
BBB/Dance	19.00 - 20.00						
Combiles Pilates/Piloxing/ BBB	20.00 – 21.00	19.00 – 20.00					
Stootzaktraining/Boksfit	20.00 – 21.00		19.00– 20.00			09.00 – 10.00 11.00 – 12.00	09.00 – 10.00
Combinles Pilates/Yoga			19.30 - 20.30				
Pilates			09.30 – 10.30 18.15 – 19.15 19.30 – 20.30				10.00 – 11.00 11.00 – 12.00
*The Good Oldies 65+ Cardio (+ BBB)	09.30 – 10.15 10.15 – 11.00			09.30 – 10.15 10.15 – 11.00			
Bootcamp/ Circuittraining							10.00 – 11.00
PowerHour		19.15 – 20.15				09.30:00 – 10.30	
Kickboksen jeugd (vanaf 4 jaar) groep 1. (4 t/m 6 jr.) groep 2. (7 t/m 11 jr.) groep 3.(12 t/m 15 jr.)				16.30-17.15 17.15-18.15 groep 2. 7 t/m 11 jr. 18.30 - 19.30 groep 3. 12 t/m 15 jr		10.00 - 11.00 groep 2+3 12.00 – 12.45 groep 1. 4 t/m 6 jr	
Kickboksen senioren			20.00 – 21.00	19.30 – 20.30			
Hybrid Training				19.00 – 20.00			11.00 – 12.00
Grappling		20.00 – 21.00					
Yoga- NIEUW!					9:00-10:00		
Personal Small Group Training - NIEUW! *Niet inbegrepen bij het standaard lidmaatschap	20:00 - 21:00		19:00 - 20:00		10:00 - 11:00		