

Rooster najaar 2024



Openingstijden

Maandag - vrijdag 5:30 – 23:00 uur.
Zaterdag en zondag 5:30 – 17:00 uur.

Lessen en begeleiding

Maandag

09:30-12:00 uur
14:00-21:30 uur
08.45-09.30 uur
09.45-10.15 uur
18.45-19.30 uur
19.30-20.20 uur
19:30-20:00 uur
20.30-21.00 uur

Algemeen

Begeleiding
Begeleiding

Groeples

Spinning
Omnia
Absolute-Yoga (*nieuw*)
Bodymix
Omnia
Zouk intermediate/gevorderd

Dinsdag

16:30-21:30 uur
18.45-19.45 uur
20.00-20.45 uur

Begeleiding

Total Power
Spinning

Woensdag

08:30-12:00 uur
08.45-09.30 uur
09.45-10.40 uur
13.30-14.30 uur
14:00-21:30 uur
19:00-20:00 uur
20:00-21:00 uur
21:00-22:00 uur

Begeleiding

Spinning
Absolute-Yoga
50Fit

Begeleiding

Zouk beginners
Zouk improvers
Lambada open level

Donderdag

16:30-21:30 uur
19.00-19.45 uur
20:00-20:45 uur

Begeleiding

Spinning
Stepconditie

Vrijdag

08:30-12:00 uur
08.45-09.45 uur
10.00-10.45 uur
14.00-18.00 uur

Begeleiding

Total Spinning
Pilates

Begeleiding

Zondag

10:00-10:45 uur

Spinning

Sauna (dames even en heren oneven)

Maandag, woensdag en vrijdag 9:30-11:15 uur en op maandag t/m donderdag 19:30-21:00 uur.

Kleedkamers

De kleedkamers zijn open van maandag 8:30 uur tot vrijdag 18:00 uur. Wij maken de kleedkamers 21:30 uur schoon en vrijdags om 18:00 uur.