

# LESROOSTER GROEPSLESSEN

## ZAAL 1: BENEDEN

Starttijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10:00							Bootcamp (50 min)

## ZAAL 2: BOVEN LINKS

Starttijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10:00		360° FIT Fullbody workout (60 min)	HITT Training (60 min)			Booty-vision (60 min)	
11:30						Pole-fit: Beg. L2 (60 min.)	
12:00							Pole-fit vrije Training alle niveau's 12-16:30
18:30	Booty-vision (60 min)		Pole-fit : Beg. L1 (60 min)	Pumpvision (60 min)			
19:30			Pole-fit: Int. (60 min)				
19:45	Pole-fit: Int (60 min)						
20:00		Spinning (60 min)		Spinning (60 min)			
20:45	Pole-fit: Beg. L1 (60 min)		Pole-fit Vrije training 20:30-21:30				
21:00		ABS Class (30 min)		ABS Class (30 min)			

## ZAAL 3: BOVEN RECHTS

Starttijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10:00							Kickboksen (90 min)
12:30						MMA* (90 min)	
18:15					MMA* (90 min)		
18:45	Kickboksen Jr. (60 min)		Kickboksen Jr. (60 min)				
19:00		Boksen (60 min)		Boksen (60 min)			
20:00	Kickboksen (90 min)	MMA* (90 min)	Kickboksen (90 min)	MMA* (90 min)	Kickboksen (90 min)		

\* Abonnementen zijn exclusief de MMA lessen!