



Groepslesrooster juli & aug 2024

Reserveer een plekje voor je groepsles naar keuze via ons reserveringssysteem

Geen link? Bel 0578-693463 / 038-4448687 of mail naar info@sportscenterbijsterbosch.nl

	HEERDE AEROBICSZAAL	HEERDE SPINNINGZAAL	HATTEM GROEPSLESZAAL
MAANDAG	09.00 Les Mills Tone (12 en 19 aug vervangende les) 10.00 Combirobics 14.00 Zeker Bewegen Senioren 19.00 Energy Zone (Fitnesszaal) 19.00 BodyAttack 20.00 Bodypump	10.30 Fysio Fitness Senioren 18.30 Yin Yoga (12 en 19 aug geen les) 19.30 Zw.yoga (12 en 19 aug geen les) 20.30 Yoga (12 en 19 aug geen les)	09.00 Les Mills Tone (22 juli, 29 juli en 5 aug geen les) 10.00 Bodypump 11.00 Fysiofitness Senioren 18.30 Pilates 19.30 Bootcamp
DINSDAG	09.00 BodyAttack 10.00 Zeker Bewegen Senioren (6,13 en 20 aug geen les) 19.00 Bodypump	10.00 Yoga (6,13 en 20 aug geen les) 19.00 Energy Zone (Fitnesszaal) 20.00 Yin Yoga 21.00 Yoga	19.00 Bodypump
WOENSDAG	09.00 Bodypump (31 juli en 7 aug geen les) 18.00 Bodypump (7 en 14 aug geen les) 19.00 BodyAttack 20.00 GRIT	10.00 Spinning (31 juli en 7 aug geen les) 19.00 Spinning 19.00 Vinyasa Yoga (dojo) (7, 14 en 21 aug geen les) 20.00 Kickboksen (dojo) (24 juli, 31 juli en 7 aug geen les)	09.00 Bodystep (31 jul en 7 aug geen les) 10.00 Pilates (7 aug geen les) 19.30 Les Mills Tone (7 aug geen les) 20.30 Yoga (7 aug geen les)
DONDERDAG	10.00 Les Mills Tone (15 en 22 aug geen les) 13.15 FitWalk (buiten) (15 en 22 aug geen les) 19.15 Bodypump 20.15 Energy Zone (Fitnesszaal)	09.00 Yoga (8, 15, 22 aug om 10.00 uur) 10.00 Yin Yoga (8, 15, 22 en 29 aug om 11.00 uur) 18.30 Yoga	10.30 FysioFitness 20.00 Bodypump
VRIJ	09.00 Bodypump 10.00 Bodystep	10.00 Pilates (dojo) 11.00 Pilates (dojo) 10.30 Fysio Fitness Senioren	08.45 Energy Zone 09.00 Yin Yoga 10.00 Yoga
ZA	09.00 BodyAttack	09.00 GRIT 10.00 Spinning (10 en 17 aug geen les)	09.30 Bodypump
ZO			09.30 Spinning

