

Groepslessen

Almere Stad

Maandag	14:00 - 15:00	Latin Dance
	17:30-18:30	Total body workout
	18:30-19:30	Indoor Cycling
	19:30-20:30	Bootcamp
Dinsdag	14:00-15:00	Spinning
	17:30-18:30	Latin Dance
	18:45 - 19:45	Pilates
	20:00 - 21:00	Yoga
	20:00 - 21:00	Fit Circuit*
Woensdag	09:00 - 10:00	Reuma fit
	10:00 - 11:00	Power Yoga
	11:00 - 12:00	Total Body Workout
	15:30 - 16:30	Pilates
	17:00 - 18:00	Indoor Cycling
19:30 - 20:00	Core Stability*	
Donderdag	14:00 - 15:00	Total Body Workout
	17:45 - 18:45	Power Yoga
	19:00-20:00	Steps
	20:00 - 21:00	Spinning
	21:00 - 21:45	Fullbody workout (vervalt tijdens zomerrooster)
Vrijdag		
Zaterdag	09:00 - 10:00	Indoor Cycling
	10:00 - 11:00	Fast Fit*
	10:15 - 11:15	Latin Dance
	11:30 - 12:30	Total Body Workout
Zondag	09:30 - 10:30	Yoga

* deze lessen worden in de fitnesszaal gegeven!

01.01.2021