

# ZOMERROOSTER 2022



HIT0172

maand jul-aug2022

## Club openingstijden

geopend: 15 minuten voor de eerste les

gesloten: 15 minuten na de laatste les

<b>Maandag</b>	09:00-09:45 Bodypump XL  17:30-18:10 Bodypump XL 18:15-18:45 Core 18:45-19:25 Bodycombat 19:30-20:00 Bodystep 20:00-20:45 Biking	08:35-09:00 WOD 09:00-10:00 OG  17:00-18:20 cross teens/OG 18:30-19:30 WOD 19:30-20:45 OG	08:45-09:45 HITcircuit  17:30 - 20:30 HITcircuit
<b>Dinsdag</b>	09:00-09:45 Bodycombat XL  18:00-18:30 GRIT 18:35-19:15 Bodypump XL 19:20-20:00 Bodyattack XL	09:00-10:00 OG  17:00-18:00 cross teens/OG 18:00-19:00 WOD 19:00-19:30 Fitness Row	08:45-09:45 HITcircuit  17:30-20:30 HITcircuit
<b>Woensdag</b>	09:00-09:45 Bodypump XL  17:30-18:20 Bodypump/core 18:25-19:10 Bodycombat 19:15-20:00 RPM	08:35-09:00 WOD 09:00-10:00 OG  18:00-18:30 Power Row 18:30-19:15 WOD 19:15-20:00 OG	08:45-09:45 HITcircuit  17:30-20:00 HITcircuit



HIT0172

**ZOMERROOSTER 2022**

maand jul-aug2022

**Club openingstijden**

geopend: 15 minuten voor de eerste les

gesloten: 15 minuten na de laatste les

	ochtend gesloten	ochtend gesloten	
<b>Donderdag</b>	17:45-18:15 Summer circuit (zaal) 18:15-18:45 Summer circuit (zaal) 18:45-19:15 Summer circuit (zaal)  19:30-20:15 Biking	17:45-19:00 OG 19:00-20:00 WOD	17:45-20:00 HITcircuit
<b>Vrijdag</b>	09:00-09:45 Biking  18:00-18:30 Grit 18:35-19:05 Bodypump	08:35-09:00 WOD 09:00-10:00 OG 17:00-18:00 cross teens/OG 18:00-19:00 WOD	08:45-09:45 HITcircuit  17:30-19:00 HITcircuit
<b>Zondag</b>	08:30-09:15 Biking 09:20-09:50 GRIT 09:55-10:40 Aerobics 10:45-11:15 Core 11:15-12:00 Bodybalance	09:00-10:00 WOD 10:00-11:00 WOD 10:00-11:45 OG	08:30-12:00 HITcircuit
<b>WOD</b>	<i>Workout of the Day</i> olv CrossBox Trainer		
<b>OG</b>	<i>Open Gym.</i> Alleen toegankelijk voor deelnemers die de introductielessen hebben gevolgd		