

LESROOSTER 2022



HIT0172

maand sept-dec 2022

Club openingstijden

geopend: 15 minuten voor de eerste les

gesloten: 15 minuten na de laatste les

Maandag	09:00-09:45 Bodypump 17:30-18:10 Bodypump 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 17:15-18:30 OG 18:30-19:30 WOD 19:30-20:45 OG	08:45-09:45 HITcircuit 17:30 - 20:30 HITcircuit
Dinsdag	09:00-09:45 Bodycombat 17:30-18:00 GRIT 18:05-18:45 Bodypump 18:50-19:20 SHBAM 19:20-20:00 Bodyattack 20:00-20:45 BodyBalance	09:00-10:00 OG 17:00-18:00 cross teens/OG 18:00-18:45 WOD 18:45-19:15 Power Row 19:15-20:00 WOD 20:00-20:45 OG	08:45-09:45 HITcircuit 17:30-20:30 HITcircuit
Woensdag	09:00-09:45 Bodypump 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 17:00-18:00 cross kidz/OG 18:00-18:30 Power Row 18:30-19:30 WOD	08:45-09:45 HITcircuit 17:30-20:00 HITcircuit



HIT0172

LESROOSTER 2022

maand sept-dec 2022

Club openingstijden

geopend: 15 minuten voor de eerste les

gesloten: 15 minuten na de laatste les

Donderdag	ochtend gesloten 18:00-18:40 Bodypump 18:45-19:25 Step 19:30-20:15 Biking	ochtend gesloten 18:00-19:00 OG 19:00-20:00 WOD	17:45-20:00 HITcircuit
Vrijdag	09:00-09:45 Biking 17:30-18:05 Boksen m/v 18:10-18:40 Grit 18:45-19:15 Bodypump	08:35-09:00 WOD 09:00-10:00 OG 17:15-18:00 OG 18:00-19:00 WOD	08:45-09:45 HITcircuit 17:30-19:00 HITcircuit
Zondag	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 11:00-12:00 OG	08:30-12:00 HITcircuit
WOD	<i>Workout of the Day</i> olv CrossBox Trainer		
OG	<i>Open Gym</i> . Alleen toegankelijk voor deelnemers die de introductielessen hebben gevolgd		