

# Lesrooster / Schedule 2011

tijd	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09.00							
09.15							
09.30		Bodyshape 09.00-10.00	Pump! 9.00-10.00	Bodyshape 09.00-10.00			
09.45	Indoor Cycling 9.30-10.30				Indoor Cycling 9.30-10.30	High/Low (advanced) 9.30-10.30	
10.00						Boot Camp* 9.30-10.30	Indoor Cycling 10.00-11.00
10.15			Zumba 10.00-11.00				
10.30							
10.45		50-Fit 10.30-11.30		50-Fit 10.30-11.30		Abs/buik 10.30-10.45	
11.00					Pump! 10.45-11.45		
11.15			50-Fit circuit 11.00-12.00			Indoor Cycling 11.00-12.00	
11.30							Pump! 11.15-12.15
11.45							
12.00							
12.15							
12.30							
12.45	Bodyshape 12.30-13.15						
13.00							
13.15							
17.30							
17.45		Step (level 1) 17.30-18.30		Indoor Cycling 17.30-18.30			
18.00					Pump! 18.00-19.00		
18.15	Step (level 2) 18.00-19.00						
18.30							
18.45		Combi Aerobic 18.30-19.30	Pump! 18.30-19.30	Step (level 3) 18.30-19.30			
19.00	Abs/buik 19.00-19.15				Zumba 19.00-20.00		
19.15							
19.30							
20.00	Pump! 19.30-20.30	Indoor Cycling 19.30-20.30	Combi Aerobic 19.30-20.30	Pump! 19.30-20.30			
20.15							
20.30	Indoor Cycling 20.30-21.30	Indoor Cycling 20.30-21.30	Indoor Cycling 20.30-21.30	Indoor Cycling 20.30-21.30			
21.30							

\* Boot Camp is buiten.

## Openingstijden / Opening hours

Maandag t/m donderdag

Vrijdag

Zaterdag en zondag

van 07.30 tot 22.00 uur

van 07.30 tot 21.00 uur

van 08.00 tot 14.30 uur

