

Openingstijden:

Ma, wo en do: 08.30-22.00
 Di: 07.00-22.00
 Vr: 08.30-21.30
 Za: 08.45-16.00
 Zo: 09.30-16.00

Openingstijden

Budget AeroFitt:
 Ma t/m do: 06.30-22.00
 Vr: 06.30-21.30
 Za: 08.45-16.00
 Zo: 09.30-16.00

Daluren:

Ma t/m vr: 11.00-13.00 / 14.30-17.30
 Vr: 19.30-21.30
 Za: 11.00-13.00 / 14.30-16.00

Tienertijden:

Ma t/m vr: 14.00-18.00
 Za: 09.00-12.00

MAANDAG**GROEPSLESSENZAAL 1**

Tijd	Les
09.00-09.45	BRN
10.00-10.55	Rugfitt**
11.00-11.55	SeniorFitt
13.30-14.25	VitaalFitt
18.00-18.55	BodyPump
19.00-19.45	XCORE
20.00-20.30	Grit Strength
20.30-21.25	Hatha Yoga

GROEPSLESSENZAAL 2

Tijd	Les
09.00-09.55	StepFitt****
18.00-18.55	BodyBalance
19.00-19.55	TONE
20.00-20.55	BodyJam

GROEPSLESSENZAAL 3

Tijd	Les
09.00-09.55	RPM Wattage*
19.00-19.55	UIC Wattage*

DOJO

Tijd	Les
20.00-21.30	Karate

FUNCTIONELE TRAININGSZAAL

Tijd	Les
10.00-10.55	Functional training
16.00-16.55	KidsTraining
19.00-19.55	Functional training
20.00-20.55	CrossGym***

DINSDAG**GROEPSLESSENZAAL 1**

Tijd	Les
09.00-09.55	Zumba
19.00-19.55	BodyAttack
20.00-20.55	BodyBalance

GROEPSLESSENZAAL 2

Tijd	Les
10.00-10.55	RugFitt**
11.00-11.55	SeniorFitt
18.45-19.45	VitaalFitt
19.30-20.25	BodyPump
20.30-21.00	Try out Barre NIEUW

GROEPSLESSENZAAL 3

Tijd	Les
09.00-09.55	Spinning Wattage*
20.00-20.55	Spinning*

DOJO

Tijd	Les
19.30-20.25	Kickboksen (16 jaar eo)
20.30-21.25	Bokszaktraining (16 jaar eo)

FUNCTIONELE TRAININGSZAAL

Tijd	Les
09.00-09.25	Core
20.00-20.55	Functional training

WOENSDAG**GROEPSLESSENZAAL 1**

Tijd	Les
09.00-09.55	Total Body Workout
10.00-10.55	BodyBalance
18.30-19.00	Grit Strength
19.00-19.55	BodyPump
20.00-20.55	Sh'bam

GROEPSLESSENZAAL 2

Tijd	Les
09.00-09.55	BodyPump
11.00-11.55	SeniorFitt
19.00-19.55	Zumba
20.00-20.55	Flow Yoga

GROEPSLESSENZAAL 3

Tijd	Les
09.00-09.55	RPM*
19.00-19.55	Spinning*
20.00-21.25	UIC XL Wattage*

DOJO

Tijd	Les
18.00-18.55	Karate4Kids (groep 5-8)
18.30-20.00	Karate

FUNCTIONELE TRAININGSZAAL

Tijd	Les
09.00-09.25	Core
15.00-15.25	Core
19.00-19.55	Functional training
20.00-20.55	CrossGym***

DONDERDAG**GROEPSLESSENZAAL 1**

Tijd	Les
09.00-09.55	Hatha Yoga
10.00-10.30	Try out Barre NIEUW
19.00-19.45	XCORE
19.45-20.30	BodyAttack

GROEPSLESSENZAAL 2

Tijd	Les
09.00-09.55	XCORE
10.00-10.55	VitaalFitt
11.00-11.55	SeniorFitt
19.00-19.55	Total Body Workout
20.00-20.55	RugFitt**

GROEPSLESSENZAAL 3

Tijd	Les
20.00-20.55	Spinning*

FUNCTIONELE TRAININGSZAAL

Tijd	Les
09.00 - 9.55	Functional training
18.30-19.25	Functional training
19.30-20.25	Crossgym***

DOJO

Tijd	Les
15.00-15.45	Judo4Kids (2-4 jaar)
16.00-16.55	Judo4Kids (5-7 jaar)
17.00-17.55	Judo4Kids (8-10 jaar)
18.00-18.55	Judo4Kids (11 jaar eo)
19.00-19.45	Kickboksen4Kids (7-15 jaar)
19.45-20.40	Kickboksen**** (16 jaar eo)
20.45-21.40	Boksaktraining (16 jaar eo)

VRIJDAG**GROEPSLESSENZAAL 1**

Tijd	Les
09.00-09.55	BodyBalance
10.15-11.00	Sh'bam
11.15-12.10	Stoel Yoga
13.30-14.25	BodyPump

GROEPSLESSENZAAL 2

Tijd	Les
15.30-16.25	Dance4Kids (groep 1-3)
16.30-17.25	Dance4Kids (groep 4-6)
17.30-18.25	DanceHour (groep 7-8)
18.30-19.25	DanceHour (VO)

GROEPSLESSENZAAL 3

Tijd	Les
09.00-09.55	UIC

FUNCTIONELE TRAININGSZAAL

Tijd	Les
09.00- 9.55	Functional training
10.00-10.25	Core
16.00-16.55	KidsTraining
19.00-19.55	CrossGym***

ZATERDAG**GROEPSLESSENZAAL 1**

Tijd	Les
09.00-09.55	BodyPump

FUNCTIONELE TRAININGSZAAL

Tijd	Les
10.00-10.55	Functional training

ZONDAG**GROEPSLESSENZAAL 1**

Tijd	Les
10.00-10.55	BodyAttack
11.00-11.55	BodyBalance

GROEPSLESSENZAAL 3

Tijd	Les
10.00-10.55	RPM Wattage*

FUNCTIONELE TRAININGSZAAL

Tijd	Les
10.00-10.55	Functional training