

FeelGoodClub

AeroFitt

DIDAM LESROOSTER

OUTDOOR LESSEN



Lesrooster outdoor trainingen FeelGoodclub AeroFitt Didam
De activiteiten vinden in de tenten, parkeerplaats of op het grasveld plaats. **Reserveren verplicht** en we hanteren de richtlijnen van het RIVM, de branche organisatie en gemeente.

OPEN GYM

Deze vindt plaats in tent 2

- Voorzien van cardio- en krachtapparatuur
 - Te reserveren per 45 minuten, max 3 keer per week.
- Wil je vaker? Bel ons even.

VIRTUELE SPINNING

Er staan twee fietsen en een tv tot je beschikking. Neem zelf (eventueel) je oortjes mee. Er zijn verschillende lessen beschikbaar, vraag ernaar bij de instructeur.

WORKOUT VAN DE DAG (WOD)

Wekelijks hebben we een WOD klaar staan. Samen met de benodigde materialen kun je functioneel je lichaam trainen.

MAANDAG

OPEN GYM

08.30-21.30

VIRTUAL SPINNING

08.30-21.30

WOD

08.30-21.30

OUTDOOR WORKOUT/STREAM

08.45-09.30	Workout Body Pump	Tent 1
09.30-10.15	Workout Sh'bam	Tent 1 en stream rood
10.00-10.55	Yin Yoga	stream zwart
10.30-11.15	Workout Full Body	Tent 1
18.00-19.00	Workout Bootcamp 15-17 jr	Parkeerplaats NIEUW!
18.45-19.30	Body Step	stream zwart
18.30-19.00	Workout LM Core	Tent 1 en stream rood
19.00-20.00	Workout Boksaktraining	Parkeerplaats
19.10-19.55	Workout Body Attack	Tent 1 en stream rood
19.45-20.30	Tone	stream zwart
20.00-20.45	Workout Body Attack	Tent 1
20.00-21.00	Workout Boksaktraining	Parkeerplaats
20.15-21.00	Workout Body Balance	stream rood

DINSDAG

OPEN GYM

08.30-21.30

VIRTUAL SPINNING

08.30-21.30

WOD

08.30-21.30

OUTDOOR WORKOUT/STREAM

09.00-09.45	Workout Body Step	Tent 1
09.00-09.30	LM Core	stream rood
09.45-10.15	Barre	stream rood
10.00-10.45	Workout Body Pump	Tent 1 en stream zwart
10.30-11.25	Body Balance	stream rood
16.45-17.45	Workout Clipdance 10-15 jr	Tent 1 NIEUW!
18.15-19.00	Workout XCORE	Tent 1 en stream zwart
18.45-19.30	Body Combat	stream rood
19.00-19.45	Workout Full Body XL	Parkeerplaats NIEUW!
19.10-19.55	Workout LM Core	Tent 1 en stream zwart
	45 min. format	NIEUW!
20.00-20.45	Workout Body Jam	Tent 1

WOENSDAG

OPEN GYM

08.30-21.30

VIRTUAL SPINNING

08.30-21.30

WOD

08.30-21.30

OUTDOOR WORKOUT/STREAM

09.00-09.45	Workout TONE	Tent 1
10.00-10.45	Workout Body Pump	Tent 1
15.30-16.30	Workout Kickboksen 5-10 jr	Parkeerplaats NIEUW!
16.30-17.30	Workout Kickboksen 11-17 jr	Parkeerplaats NIEUW!
17.30-18.30	Workout Hip Hop 13-17 jr	Tent 1 NIEUW!
18.45-19.30	Workout TONE	Tent 1
19.00-20.00	Workout Boksaktraining	Parkeerplaats
19.00-19.45	Workout Full Body XL	Parkeerplaats NIEUW!
19.00-19.30	Workout LM CORE	stream rood
19.45-20.30	Workout XCORE	Tent 1 en stream rood
20.00-21.00	Workout Boksaktraining	Parkeerplaats
20.45-21.45	Workout Body Balance	stream rood

VIRTUELE LIVE STREAM

Je kunt met één inlog meedoen met de livestreams van alle AeroFitt vestigingen! www.aerofittlive.nl Ook kun je op elke moment dat jij wilt een work out volgen via ons On Demand aanbod.

* kijk voor het aanbod van de trainingen bij het online reserveren.

FeelGoodClub

AeroFitt DIDAM LESROOSTER

OUTDOOR LESSEN



Lesrooster outdoor trainingen FeelGoodclub AeroFitt Didam
De activiteiten vinden in de tenten, parkeerplaats of op het
grasveld plaats. **Reserveren verplicht** en we hanteren de richtlijnen
van het RIVM, de branche organisatie en gemeente.

DONDERDAG

OPEN GYM

08.30-21.30

VIRTUAL SPINNING

08.30-21.30

WOD

08.30-21.30

OUTDOOR WORKOUT/STREAM

09.00-09.45	Workout Combat	Tent 1
10.00-10.45	Workout Zumba	Tent 1 en stream zwart
11.00-11.45	Workout Zumba Gold	Tent 1 en stream zwart
18.00-18.45	Workout Yoga4kids 10-15 jr	Tent 1
18.30-19.30	Workout Full Body XL	Parkeerplaats
18.50-19.35	Workout Body Pump	Tent 1
19.50-20.35	Workout Body Attack	Tent 1

VRIJDAG

OPEN GYM

08.30-20.00

VIRTUAL SPINNING

08.30-19.30

WOD

08.30-19.30

OUTDOOR WORKOUT/STREAM

09.00-09.45	Workout XCORE	Tent 1 en stream rood
09.00-09.45	TONE	stream zwart
10.00-10.30	Barre	stream rood
10.00-10.30	Workout LM Core	Tent 1 en stream zwart
10.45-11.40	Body Balance	stream rood
15.00-16.00	Workout Yoga4kids 6-10 jr	Tent 1
16.00-17.00	Workout Fitt4kids7-15 jr	Tent 1 NIEUW!
19.30-20.15	Workout Full Body	Tent 1

ZATERDAG

OPEN GYM

08.30-13.30

VIRTUAL SPINNING

08.30-13.30

WOD

08.30-13.30

OUTDOOR WORKOUT/STREAM

09.00-09.45	Dance4kids 4-8 jr	Tent 1 NIEUW!
09.00-09.45	Body Step	stream rood
09.00-10.00	Bokszaktraining 16+	
10.00-11.00	Bokszaktraining 16+	
10.00-10.30	Yoga4kids 3-5 jr	Pagodetent
10.00-11.00	Workout Dance4kids 9-15 jr	Tent 1 NIEUW!
10.45-11.45	Yin Yoga	stream zwart
11.15-12.15	Workout Body Attack	Tent 1

ZONDAG

OPEN GYM 08.30-13.30

VIRTUAL SPINNING 08.30-13.30

WOD 08.30-13.30

OUTDOOR WORKOUT/STREAM

09.00-09.45	Workout TONE	Tent 1
09.00-09.45	Body Combat	stream zwart
10.00-10.45	Body Balance	stream rood
10.00-10.45	Workout Body Pump	Tent 1
10.30-11.30	Workout Full Body XL	Parkeerplaats NIEUW!
11.00-11.55	Workout Body Pump	Tent 1 en stream zwart

VIRTUELE LIVE STREAM

Je kunt met één inlog meedoen met de livestreams van alle AeroFitt vestigingen! www.aerofittlive.nl Ook kun je op elke moment dat jij wilt een work out volgen via ons On Demand aanbod.

* kijk voor het aanbod van de trainingen bij het online reserveren.