

FeelGoodClub

AeroFitt

ZELHEM LESROOSTER



OUTDOOR LESSEN

ONLINE LESSEN

Lesrooster outdoor trainingen FeelGoodclub AeroFitt Zelhem
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 één van de tenten

- Voorzien van cardio en kracht
- Deze kan je reserveren per 30 minuten

FUNCTIONELE TRAINING

Deze vindt plaats in de tent.

Onder begeleiding van een instructeur train je in 30 minuten veilig en verantwoord je hele lichaam.

BOOTCAMP

WALKFITT

VIRTUELE SPINNING

Deze kan je dagelijks volgen

09.00-20.00 uur.

Duur 60 minuten

OUTDOOR WORKOUTS

Body Pump, Body Attack, XCORE, BRN, Body Balance

KIDS LESSEN

MAANDAG

OPEN GYM

09.00-21.00

FUNCTIONELE TRAINING

09.00-20.30*

BOOTCAMP

09.00-10.00 Grasveld

19.00-19.55 Grasveld

VIRTUELE SPINNING

09.00-20.00 Duur 60 minuten per les

WALK FITT

19.00-20.30 Vertrek parkeerplaats

OUTDOOR WORKOUT

08.45-09.40 Body Pump

10.00-10.55 Nordic Walking

18.00-18.55 Body Attack
(parkeerplaats)

19.00-19.55 Body Pump

19.30-20.15 BRN (parkeerplaats)

20.00-20.55 Body Pump

VIRTUELE LIVE STREAM

09.50-10.50 Rug Fitt

11.00-12.00 Criticle alignment

DINSDAG

OPEN GYM

09.00-21.00

FUNCTIONELE TRAINING

09.00-20.30*

VIRTUELE SPINNING

09.00-20.00 Duur 60 minuten per les

BOOTCAMP

19.30-20.25 Grasveld

OUTDOOR WORKOUT

09.00-09.45 XCORE

10.00-10.55 Body Balance

18.00-18.55 BodyPump

18.30-19.25 Buiten Fitness

19.00-19.55 Body Pump

19.00-19.55 Run Fitt

20.00-20.45 XCORE

KIDSLESSEN

16.00-16.55 Dance4kids groep 3-5

17.00-17.55 Dance4kids groep 6-8

18.00-18.55 Dance Hour

VIRTUELE LIVE STREAM

10.00-10.55 Yin Yoga

11.15-12.10 Critical Alignment Yoga

WOENSDAG

OPEN GYM

09.00-21.00

BOOTCAMP

19.00-19.55 Grasveld

VIRTUELE SPINNING

09.00-20.00 Duur 60 minuten per les

OUTDOOR WORKOUT

09.00-09.55 Body Pump

11.00-12.00 VitaalFitt

18.30-19.15 XCORE

19.30-20.25 Body Pump

19.30-20.15 BRN

VIRTUELE LIVE STREAM

Je kan met één inlog meedoen met de livestreams van alle AeroFitt vestigingen! www.aerofittlive.nl Ook kan 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.

Samen jouw doelen realiseren. www.aerofitt.nl

FeelGoodClub

AeroFitt

ZELHEM LESROOSTER

Lesrooster outdoor trainingen FeelGoodclub AeroFitt Zelhem
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.

OUTDOOR LESSEN

ONLINE LESSEN



OPEN GYM

Deze vindt plaats in één van de tenten

- Voorzien van cardio en kracht
- Deze kan je reserveren per 30 minuten

FUNCTIONELE TRAINING

Deze vindt plaats in de grote tent. Onder begeleiding van een instructeur train je in 30 minuten veilig en verantwoord je hele lichaam.

BOOTCAMP

WALKFITT

VIRTUELE SPINNING

Deze kan je dagelijks volgen
09.00-20.00 uur,
Duur 60 minuten

OUTDOOR WORKOUTS

Body Pump, Body Attack, XCORE, BRN

KIDS LESSEN

DONDERDAG

OPEN GYM

09.00-21.00

BOOTCAMP

19.00-19.55 Grasveld

VIRTUELE SPINNING

09.00-20.00 Duur 60 minuten per les

WALK FITT

09.00-09.55 Vertrek parkeerplaats

OUTDOOR WORKOUT

08.45-09.40 Body Pump

18.30-19.25 BodyPump

19.25-20.20 Body Attack
(parkeerplaats)

19.30-20.25 Body Pump

VRIJDAG

OPEN GYM

09.00-20.30

BOOTCAMP

19.00-19.55 Grasveld

VIRTUELE SPINNING

09.00-20.00 Duur 60 minuten per les

KIDSLESSEN

16.00-16.55 Bootcamp4kids

OUTDOOR WORKOUT

08.45-09.40 Body Pump

11.00- 11.55 Vitaal Fitt

18.00-18.55 Body Pump

VIRTUELE LIVE STREAM

09.45 -10.40 Critcle alignment

ZATERDAG

OPEN GYM

09.00-12.00

VIRTUELE SPINNING

09.00-12.00 Duur 60 minuten per les

OUTDOOR WORKOUT

09.00-09.55 Body Balance

10.00-10.45 XCORE

ZONDAG

OPEN GYM

09.00-12.00

VIRTUELE SPINNING

09.00-12.00 Duur 60 minuten per les

OUTDOOR WORKOUT

09.30-10.25 Body Pump

10.30-11.25 Body Pump