

# GROEPSLESSEN

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
9:30 UUR <b>FIFTYFIT</b> 16+	10:30 UUR <b>PILATES</b> 16+	9:00 UUR <b>HATHA YOGA</b> 16+	9:30 UUR <b>FIFTYFIT</b> 16+	9:00 UUR <b>DAO DANS YOGA</b> 16+	9:30 UUR <b>POWER SHAPE</b> 14+	
	16:00 UUR <b>KIDSDANCE</b> 1 4+	10:30 UUR <b>G-DANCE</b> G-GROEP	16:00 UUR <b>G-DANCE</b> G-GROEP			
16:30 UUR <b>DEMOTEAM</b> SELECTIE	17:00 UUR <b>KIDSDANCE</b> 2 7+		17:00 UUR <b>KIDSDANCE</b> 2 7+			
18:00 UUR <b>TEENDANCE</b> 10+	18:00 UUR <b>BOOTCAMP JUNIOR</b> 8+		18:00 UUR <b>BOOTCAMP JUNIOR</b> 8+			
19:00 UUR <b>CARDIO DANCE</b> 14+	19:00 UUR <b>FITBEATS</b> 14+		19:00 UUR <b>TEENDANCE</b> 10+			
20:00 UUR <b>DANCE AEROBIC</b> 16+	20:00 UUR <b>SHAPE</b> 16+	19:00 UUR <b>DAO DANS YOGA</b> 16+	20:00 UUR <b>FITBEATS</b> 14+			
21:00 UUR <b>PUMP</b> 16+	21:00 UUR <b>DANCE</b> 16+	20:15 UUR <b>BOOTCAMP</b> 16+	21:00 UUR <b>PILATES</b> 16+			



Let op!! Onze groepslessen gaan alleen door bij voldoende aanmeldingen (minimaal 5). Meld je aan via de Virtuagym-app, onze website, via de telefoon 06 - 24 33 91 88 (ook WhatsApp) of aan onze balie. Kom je niet meld je dan af. Wanneer de les vol is, meld je dan aan op de wachtlijst. Bij eventuele wijzigingen of annulering worden alle aangemelde deelnemers op de hoogte gesteld. Onze jeugdlessen gaan tijdens de schoolvakanties (basisscholen) NIET door.



# CYCLING

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
19:30 UUR CYCLING 16+	19:30 UUR CYCLING 16+		19:30 UUR CYCLING 16+			



Let op!! Onze cyclelessen gaan alleen door bij voldoende aanmeldingen (minimaal 5). Meld je aan via de Virtuagym-app, onze website, via de telefoon 06 - 24 33 91 88 (ook WhatsApp) of aan onze balie. Kom je niet meld je dan af. Wanneer de les vol is, meld je dan aan op de wachtlijst. Bij eventuele wijzigingen of annulering worden alle aangemelde deelnemers op de hoogte gesteld.



# FITNESS MET TRAINER

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
FITNESS GEOPEND 9:00 - 22:00 UUR	FITNESS GEOPEND 9:00 - 22:00 UUR	FITNESS GEOPEND 9:00 - 22:00 UUR	FITNESS GEOPEND 9:00 - 22:00 UUR	FITNESS GEOPEND 9:00 - 21:00 UUR	FITNESS GEOPEND 9:00 - 13:00 UUR	FITNESS GEOPEND 10:00 - 14:00 UUR
9:00 UUR FITNESS CIRCUIT 16+		9:00 UUR FITNESS CIRCUIT 16+		9:00 UUR FITNESS CIRCUIT 16+	9:00 UUR FITNESS MET TRAINER 12+	
10:00 UUR FITNESS MET TRAINER 12+		10:00 UUR FITNESS MET TRAINER 12+		10:00 UUR FITNESS MET TRAINER 12+	10:00 UUR FITNESS MET TRAINER 12+	
11:00 UUR FITNESS MET TRAINER 12+		11:00 UUR FITNESS MET TRAINER 12+		11:00 UUR FITNESS MET TRAINER 12+	11:00 UUR FITNESS MET TRAINER 12+	
19:00 UUR FITNESS MET TRAINER 12+		19:00 UUR FITNESS MET TRAINER 12+				
20:00 UUR FITNESS MET TRAINER 12+						



Trainen in onze fitnessruimte kan tijdens al onze openingsuren. Leden vanaf 16 jaar, die zelfstandig kunnen trainen zijn welkom op elk moment.

Tijdens aangegeven uren staat 1 van onze fitnesstrainers voor je klaar, deze beantwoord graag jouw vragen, zet op aanvraag een circuit of training uit, maakt met liefde jouw trainingsschema, enzovoorts. Ook jongeren vanaf 12 jaar mogen, tijdens deze uren, trainen.

Kom je trainen met 1 van onze trainers, meld je dan aan via de Virtuagym-app, onze website, via de telefoon 06 - 24 33 91 88 (ook WhatsApp) of aan onze balie.

Dan weet de trainer dat hij/zij jou kan verwachten.

