

GROEPSTRAININGEN NOVEMBER 2011.

ALLE ONDERSTAANDE GROEPSTRAININGEN DUREN 60 MINUTEN.

ZAAL 1	MA	DI	WO	DO	VR
09:00	Aerobics		Spinning		Spinning
	<i>Mariëtte</i>		<i>Erica</i>		<i>Gaston</i>
19:00			Steps		
			<i>Sofie</i>		
19:30	Body Pump	Spinning		Spinning	
	<i>Janita</i>	<i>Gonnie</i>		<i>Erica</i>	
20:00			Zumba		
			<i>Jennifer</i>		
20:30	Spinning				
	<i>Gaston</i>				

ZAAL 2	MA	DI	WO	DO	VR
10:00					Yoga
					<i>Thijs</i>
19:00			Pilates		
			<i>Jennifer</i>		
19:30	Tae Bo				
	<i>Sofie</i>				
20:00			Yoga		
			<i>Kim</i>		
20:30	Houding			BBB	
	<i>Milou</i>			<i>Milou</i>	



**ELKE ZATERDAG VAN 8:30 – 9:30 NAUTILUS EXPRESS WAY,
EEN CIRCUIT TRAINING ONDER DESKUNDIGE BEGELEIDING
IN DE FITNESSRUIMTE**