



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
09.00 - 10.00	Buiten fitness 09.00 - 09.30	Wandelen 08.30 - 9.30	Buiten fitness 09.00 - 09.30	Wandelen 09.00 - 10.00	Sh' bam 09.00 - 09.45
10.00 - 11.00	Tone	Pilates	Tone	Bodypump	Yoga
13.30 - 14.30	Buiten fitness 30 minuten	Buiten fitness 30 minuten	Nordic walking 13.30 - 14.30	Buiten fitness 30 minuten	Nordic walking 13.30 - 14.30
15.00 - 15.30	Buiten fitness	Buiten fitness	Buiten fitness	Buiten fitness	Buiten fitness
16.00 - 17.00			Bodybalance		
18.15 - 19.00	Bodypump				
19.15 - 20.00	Bodypump				
20.15 - 21.00	Tone				

Buiten fitness:

Deze les wordt gegeven op het grasveld aan de voorkant van de sportschool of op de parkeerplaats. Het is een circuit training met 10 verschillende oefeningen voor alle spiergroepen, hierbij gebruiken wij van allerlei materialen zoals, kettlebells, steps, matjes, dumbbells, stangen. (Er zijn voldoende schoonmaakmiddelen aanwezig en er is voldoende ruimte tussen de oefeningen)

Let op: bij slecht weer gaan de lessen niet door!! (m.u.v. het wandelen)

