



Groepslesrooster

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Groepszaal							
8:45			BodyShape				
09:00		Zumba		BodyBalance	BodyShape	BodyShape	XCO
09:45			Core stability				
10:00	BodyPump	XCO	BodyPump	Zumba	BodyPump	BodyPump	BodyJam
11:00	BodyBalance		BodyBalance		BodyBalance	BodyBalance	
11:30							Kickboks
13:15					Yoga		
13:30	Yoga						
16:00	Kickboks jeugd			Kickboks jeugd			
17:00	Jeugd fitness			Jeugd fitness			
17:30		Yoga					
18:30	BodyCombat	BodyBalance					
19:00					XCO		
19:30	BodyShape	BodyJam	Kickboks	BodyCombat			
20:00					BodyBalance		
20:30	Kickboks	BodyPump	Yoga	BodyPump			
Spinning ruimte							
09:00	RPM		Spinning		RPM		
10:00							RPM
19:30		HIIT Cardio					
HIIT Zone							
08:00	Move it!		Move it!				
09:00			Move it!		Move it!		
09:45					Core stability		Core stability
10:00					Small group *		Move it!
11:00							Small group *
19:00	Small group *						
19:30			Move it!				
20:00		Small group *					
20:15			Core stability				

* Enkel toegang voor de deelnemers 'Jouw persoonlijke plan'.

Club Karakter

De Bloemen 71, 1902 GT Castricum
T: 0251 – 658 325 E: info@clubkarakter.nl