



GROEPSLESROOSTER / Céramique

Reserver uw plek nu in de il fiore app of aan de balie.
Dit rooster kan afwijken op feestdagen en in vakanties.

Deze les wordt 1x per 4 weken gegeven*

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09:00 - 09:30 Les Mills Core	09:00 - 10:00 Les Mills Tone	07:00 - 08:00 Flow Yoga	09:30 - 10:30 Live Spinning	08:00 - 09:00 Live Spinning	08:45 - 09:30 Les Mills Dance	08:45 - 09:15 Yoga*
09:35 - 10:35 Les Mills BodyBalance	10:00 - 11:00 Live Spinning	09:30 - 10:00 Les Mills Core	10:30 - 11:00 Les Mills Core	09:00 - 09:45 Zumba	09:30 - 10:00 Les Mills Core	09:30 - 10:30 Live Spinning
10:40 - 11:40 BodyMix	10:00 - 10:45 Synergy (2e verdieping)	10:00 - 10:50 Zumba	11:15 - 12:15 Les Mills BodyBalance	09:45 - 10:30 Les Mills BodyPump Heavy	10:00 - 11:00 Hyrox - Small Group	10:00 - 11:00 Les Mills BodyPump
		11:00 - 12:00 Vitaal GYM		10:45 - 11:45 Les Mills BodyPump	10:15 - 11:15 Live Spinning	
16:00 - 17:15 Yin Yoga	17:30 - 18:30 Les Mills BodyPump	18:00 - 19:00 Live Spinning	17:30 - 18:30 Les Mills BodyAttack	17:30 - 19:00 Ashtanga Yoga		
17:20 - 18:20 Les Mills BodyAttack	18:30 - 19:15 Les Mills Dance	19:15 - 20:15 Les Mills BodyCombat	17:30 - 18:20 Synergy (2e verdieping)			
17:30 - 18:15 Synergy (2e verdieping)	19:15 - 20:15 Live Spinning	20:30 - 21:30 Les Mills BodyBalance	18:30 - 19:30 Les Mills BodyPump			
18:30 - 19:15 Synergy (2e verdieping)			20:00 - 21:15 Yin Yoga			
18:30 - 19:30 Les Mills BodyPump	Vanaf 20 oktober					
19:30 - 20:30 Les Mills BodyCombat	19:15 - 20:15 Les Mills BodyPump Heavy					
20:30 - 21:30 Les Mills BodyBalance	20:15 - 21:15 Live Spinning					



GROEPSLESROOSTER / Herten

Reserver uw plek nu in de il fiore app of aan de balie.
Dit rooster kan afwijken op feestdagen en in vakanties.

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09:00 - 10:00 Les Mills BodyPump	07:00 - 07:40 Les Mills GRIT Strength	08:30 - 09:00 Les Mills GRIT Athletic	09:00 - 10:00 Les Mills BodyPump	07:00 - 07:30 Les Mills GRIT Strength	08:00 - 09:30 Ashtanga Yoga	09:30 - 10:15 Les Mills Core
10:00 - 10:45 Les Mills Tone	08:45 - 09:30 Les Mills Core	09:15 - 10:00 Les Mills Tone	10:00 - 11:00 Les Mills BodyBalance	08:45 - 09:15 Les Mills GRIT Athletic	09:35 - 10:05 Les Mills GRIT Strength	10:30 - 11:30 Les Mills BodyAttack
11:00 - 12:15 Yoga	09:30 - 10:30 Les Mills BodyBalance	10:15 - 11:15 Les Mills BodyPump	11:15 - 12:15 Yin Yoga	09:15 - 10:00 Les Mills Dance	10:15 - 11:15 Body Combat	11:30 - 12:30 Les Mills BodyPump
				10:15 - 11:15 Les Mills BodyBalance		
18:30 - 19:00 Les Mills GRIT Strength	18:30 - 19:00 Les Mills GRIT Strength	18:00 - 18:30 Les Mills GRIT Cardio	18:20 - 18:50 Les Mills GRIT Athletic	18:30 - 19:15 Les Mills Strength Dev.		
19:00 - 19:30 Les Mills GRIT Cardio	19:00 - 20:00 Combat	18:30 - 19:15 Les Mills Core	18:55 - 19:25 Les Mills GRIT Strength	19:30 - 20:30 Les Mills BodyPump		
19:30 - 20:30 Les Mills BodyAttack	20:00 - 21:00 Les Mills BodyBalance	19:15 - 20:00 Les Mills BodyJam	19:30 - 20:30 Les Mills BodyAttack			
20:30 - 21:30 Les Mills BodyPump		20:30 - 21:00 Les Mills BodyPump	20:30 - 21:30 Les Mills BodyBalance			



GROEPSLESROOSTER / Roermond

Reserver uw plek nu in de il fiore app of aan de balie.
Dit rooster kan afwijken op feestdagen en in vakanties.

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
						09:45 - 11:00 Heavy Bag Training
20:15 - 21:15 Shadow Boxing	19:00 - 20:00 Cross Power	16:00 - 17:00 Kids Fun and Boxing	19:00 - 20:00 Cross Power	16:00 - 17:00 Kids Cross Power		
	20:00 - 21:00 Cross Power	19:00 - 20:00 Cross Power	20:00 - 21:00 Cross Power	19:00 - 20:00 Cross Power		