



Rooster vanaf 1 juni 2019



Maandag

Zaal 1

09.00 Bodypump
10.00 Senioren gym
11.00 Bodybalance

18.30 Bodypump
19.30 Bodycombat
20.30 Bodypump (virtueel)

Spinning / Zaal 2

19.30 Spinning

Yoga / Zaal 3

09.15 Mysore (own practice; all levels)

19.00 Ashtanga led (actieve les level 1)
20.30 Easy Flow (all levels)

F.I.T. Box & Fitness zaal

09.15 Groepsfitness senioren

19.30 Functional training
Basis +

Dinsdag

08.45 Aerobics & BBB
09.30 CX Worx

19.00 Steps
19.45 Bodypump
20.30 Krav Maga

09.30 Spinning
10.30 Spinning

19.30 Spinning /CYCLE

09.30 Functional Training
Basis +

12.15 Groepsfitness senioren

18.45 FHIT
19.30 Bokszaktraining

Woensdag

08.45 Zumba
09.45 Bodypump
10.30 Bodybalance

18.00 KickBox workout
19.00 Bodybalance
20.00 Zumba

08.45 Spinning
09.45 Senioren spinning

19.00 Spinning

09.00 Easy flow (all levels)

19.00 Ashtanga led (actief; level 1)
20.30 Easy Flow (all levels)

19.15 Functional training
Basis



Donderdag

Zaal 1

10.45 Seniorengym
18.30 CX Worx
19.00 Bodypump
20.00 Bodybalance

Spinning / Zaal 2

10.00 Senioren spinning
19.00 Spinning

Yoga/ Zaal 3

09.15 Mysore (own practice; all levels)
19.00 Ashtanga led (actief; level 1)

F.I.T. Box & Fitness zaal

09.15 Groepsfitness senioren
19.00 F HIT
19.45 Boksaktraining

Vrijdag

09.00 Zumba
10.00 Bodybalance
11.00 Seniorengym
18.00 Boksfite (8-18jaar)
19.00 Kickbox workout
20.30 Krav Maga

09.00 Spinning / Cycle
10.00 Spinning **Virtueel**
19.00 Kids Krav Maga

09.30 Ashtanga Mysore (own practice)

08.15 Functional Training
Basis
10.15 Groepsfitness

Zaterdag

10.00 Hip Hop 6 t/m 8 jaar
10.45 Hip Hop 8 t/m 10 jaar
11.30 Hip Hop 10 & 11 jaar
12.15 Hip Hop 12+

09.00 Ashtanga led (actief;level 2)

Zondag

09:30 Bodypump
10.30 Bodybalance

09.30 Spinning / CYCLE

Maandag tot en met vrijdag

Openingstijden:

07.00 uur - 22.00 uur

Zaterdag en Zondag

08.00 uur - 16.00 uur

Tel: 046-4269039

e-mail: sportcenter@stein.valk.com

WORD FIT. BLIJF FIT.
BENFIT.NL

Website: www.vandervalksportcenter.nl