



Your Health Spot

Leefstijl- & vitaliteitscentrum

PROGRAMMERING GROEPSLESSEN PER 1 JULI 2019

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
09.00 uur	Indoor/Outdoor Bootcamp (door Erwin)	-	Indoor/Outdoor Bootcamp (door Erwin)	-	08.30 uur Hot Yoga Pilates (door Rosey)	Total Body Workout (door Rosey)
10.00 uur	-	-	-	-	09.30 uur Dance Fit (door Rosey)	Hot Flow Yoga (door Rosey)
					10.30 uur Circuit training (door Erwin)	

19.00 UUR	Indoor/Outdoor Bootcamp (door Erwin)	BodyShape (door Mira)	Indoor/Outdoor Jump Fit (door Rosey)	Cardio Boksen (door Rosey)
20.00 UUR	Indoor/Outdoor Jump Fit (door Rosey)	Cardio Boksen (door Mira)	Dance Fit (door Rosey)	Hot Ontspannings-yoga (door Susan)
		Power Walk (Outdoor) (alleen lente/zomer)	Easy Walk (Outdoor) (alleen lente/zomer)	

