






























































	ZAAL 1						
TIJD	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00	 SPINNING	 ZUMBA	 rpm	 KEEP FIT	 rpm	 rpm	 rpm 9.30
10.00			 BODYPUMP	 BODY BALANCE	 BBB-30	 BODYPUMP	 BBB-30 10.30
16.30				 4-6 DanceFit kids			
17.15				 7-12 DanceFit Jr.			
18.00	 BODYPUMP	 HIIT-30 18.30 uur		 HIIT-30 18.30 uur	zaal 2		
19.00	 SPINNING	 BODYPUMP EXPRESS 30 min		 BODYPUMP EXPRESS 30 min			
19.30		 BBB-30	 BODYPUMP	 BBB-30			
20.00	 BODYPUMP			 rpm XL			
20.15		 rpm XL					
	ZAAL 2						
TIJD	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00	 PILATES	 BODYSHAPE			 Zumba/shape	 BODY STEP	 Strong yoga
10.00	 Basic yoga	 BODY BALANCE	 PILATES SR	 Zaktraining	 BODY BALANCE	 BODY BALANCE 10.15 uur	 Stress Relief yoga
11.30						 Zaktraining	
16.30			 4-8 Zaktraining kids		17.00 -18.00		
17.15			 8-13 Zaktraining kids		 4-13 Zaktraining kids		
18.00	 Zaktraining		 BODY BALANCE		 *		
19.00	 BODY STEP	 ZUMBA	 Barre Burn WO	 YOGA	* Techniek (kick)boksen		
20.00	 BODY BALANCE 20.15 uur	 PILATES	 Zaktraining	 Zaktraining			
	FITNESSZAAL						
TIJD	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.30	 CIRCUIT	 CIRCUIT	 CIRCUIT	 CIRCUIT	 CIRCUIT		
14.00		 BEWEGEN OP MAAT	 BEWEGEN OP MAAT				
15.00			 Senioren circuit				
Egmond aan Zee	 Bootcamp 19.30				 Bootcamp 9.00		