

# ONTDEK ONZE GROEPSLESSEN

Vanaf 12 NOVEMBER '2024

## MAANDAG

### POWER - 19U30

cardio - kracht - core

### EASY POWER DANCE - 20U30

dans - cardio

### YOGA - 20U30

relaxatie - lenigheid - bewustwording

### GOLDEN MIX - 10U30

aerobics - kracht - stretching

### AERO STEP - 19U30

aerobics & step

### PILATES - 20U30

bewustwording - kracht - lenigheid - core

## DINSDAG

## WOENSDAG

### BBB - 19U30

kracht - core

### HIIT - 20U30

cardio - kracht

### BARRE - 20U30

kracht - core - bewustwording - stabiliteit

## DONDERDAG

### TONE - 14U15

kracht - aerobics - core

### SCULPT PILATES - 19U30

kracht - core - bewustwording

### EASY STEP - 20U30

cardio - dans - aerobics

### BOOTCAMP - 20U30

circuit - kracht - cardio

### VRIJDAG

### EASY BBB - 13U30

kracht - core

### ZATERDAG

### SCULPT & TONE - 11U00

kracht - bewustwording - core - stretching

### ZONDAG

### PILATES - 10U30

bewustwording - kracht - lenigheid - core

## WEEKEND