

# Lesrooster Sport

# VITAPLAZA™

<b>Maandag</b>	<b>Zaal boven</b>	<b>Maandag</b>	<b>Zaal beneden</b>	<b>Maandag</b>	<b>Spinning/Play/Fitness</b>
09.00-09.45	BODYFIT	09.00-09.45	STEPS		
09.45-10.15	CORE	09.45-10.15	CORE		
10.15-11.00	CLUB POWER				
11.00-12.00	Reumagroep	17.30-18.30	Diabetesgroep		
19.00-19.45	CLUB POWER	19.00-19.45	ZUMBA	19.00-20.00	Hiit Challenge XL
19.45-20.15	CORE	19.45-20.15	CORE		
20.15-21.00	TOTAL WORKOUT	20.15-20.45	GRIT Strength	20.15-21.15	SPINNING
<b>Dinsdag</b>	<b>Zaal boven</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Zaal beneden</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Spinning/Play/Fitness</b>
09.00-09.45	VARiFIT	10.00-11.00	Cursus Pilates	09.00-09.45	SPINNING
09.45-10.15	CORE				
10.15-11.15	PILATES	19.00-19.45	CLUB YOGA	17.00-18.00	KIDSFIT 8-12jr
17.00-19.00	Hiphop wedstrijd	19.45-20.15	CORE	19.15-20.15	Cursus Samen Fit
19.00-22.00	Cursussen Salsa	20.15-21.00	TOTAL WORKOUT		
				20.15-21.00	Hiit challenge
<b>Woensdag</b>	<b>Zaal boven</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Zaal beneden</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Spinning/Play/Fitness</b>
09.30-10.00	CORE	09.00-10.00	CLUB YOGA		
10.00-10.45	TOTAL WORKOUT	10.00-11.00	CLUB YOGA		
				17.00-18.00	Kick & Fun 10 t/m 13 jr
		19.00-19.45	SHAPE		
19.00-19.45	CLUB POWER	19.45-20.15	CORE	19.15-20.00	KICK & FUN
19.45-20.15	CORE	19.45-20.45	Cursus Pilates	19.00-20.00	SPINNING
20.15-21.00	ZUMBA	21.00-22.00	CLUB YOGA	20.15-21.00	SPINNING
<b>Donderdag</b>	<b>Zaal boven</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Zaal beneden</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Spinning/Play/Fitness</b>
09.00-09.45	BODYFIT	09.00-09.45	VARiFIT		
09.45-10.15	CORE				
10.15-11.00	CLUB POWER				
11.00-12.00	Reumagroep				
17.30-18.30	Hiphop 6 t/m 9 jr	17.30-18.30	Hiphop 10+11 jr	16.30-17.30	KIDSFIT 4-8jr
19.00-19.45	CLUB POWER	18.30-19.30	Hiphop 12+13 jr	18.30-19.00	GRIT Cardio
19.45-20.15	CORE	19.30-20.30	Hiphop 14+		
20.15-21.15	PILATES			20.15-21.00	Hiit challenge
<b>Vrijdag</b>	<b>Zaal boven</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaal Beneden</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Spinning/Play/Fitness</b>
09.00-09.45	TOTAL WORKOUT	09.00-11.00	Cursussen Pilates	09.00-09.45	SPINNING
09.45-10.15	CORE				
10.15-11.15	CLUB YOGA				
16.30-19.30	Hiphop wedstrijd			19.30-20.30	SPINNING
<b>Zaterdag</b>	<b>Zaal boven</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zaal beneden</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Spinning/Play/Fitness</b>
09.00-09.45	CLUB POWER	09.30-10.30	VARiFIT	09.00-10.00	SPINNING
09.45-10.15	CORE			09.30-11.00	Hardlopen/Start2Run
10.15-10.45	GRIT Strength			10.15-11.15	SPINNING
<b>Zondag</b>	<b>Zaal boven</b>	<b>Zondag</b>	<b>Zaal beneden</b>	<b>Zondag</b>	<b>Spinning/Play/Fitness</b>
10.00-10.30	CORE			09.00-10.00	SPINNING
10.30-11.15	TOTAL WORKOUT				