

Lesrooster vanaf 1 Juni 2026

FITNESSZAAL

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
8.00	Buikspieren		Buikspieren		Buikspieren		
8.45	Buikspieren				Buikspieren		
9.00	Buikspieren	Buikspieren	Buikspieren	Buikspieren	Buikspieren	Buikspieren	Buikspieren
9.10	Fatburning***	Total Body****	Fatburning***	Funxtion Insane****	Fatburning***	Total Body***	Strength & Conditioning****
9.50	Stretch en Ontspanning		Stretch en Ontspanning		Strech en Ontspanning	Stretch en Ontspanning	
10.00	Buikspieren		Buikspieren		Buikspieren	Buikspieren	Buikspieren
10.10						Funxtion Insane****	Total Body
11.00	Buikspieren				Buikspieren	Buikspieren	Buikspieren
12.00		Buikspieren				Buikspieren	Buikspieren
14.00	Buikspieren	Buikspieren			Buikspieren	Buikspieren	Buikspieren
16.00	Buikspieren		Buikspieren		Buikspieren		
18.00	Buikspieren	Buikspieren	Buikspieren	Buikspieren	Buikspieren		
19.00	Buikspieren	Buikspieren	Buikspieren	Buikspieren			
19.10			Funxtion Insane****	Strength & Conditioning****			
20.00	Buikspieren	Buikspieren	Buikspieren	Buikspieren			
21.00	Buikspieren	Buikspieren	Buikspieren	Buikspieren			

Buikspieren kunnen met een instructeur of middels video-workout plaatsvinden

**** Deze lessen duren 30 minuten**

***** Deze lessen duren 40 minuten**

******Deze lessen duren 45 minuten**

Overige lessen duren 10 minuten