

GROEPSLESSEN

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9:00 - 9:15	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP		XCORE [®]	LES MILLS BODYSTEP XCORE [®]	LES MILLS RPM
9:15 - 9:30							
9:30 - 9:45							
9:45 - 10:00							
10:00 - 10:15					LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS GRIT STRENGTH	LES MILLS GRIT STRENGTH
10:15 - 10:30	XCORE [®]		B:IN [®]				
10:30 - 10:45							
10:45 - 11:00							
11:00 - 11:15		APPROACH SENIORFIT			APPROACH SENIORFIT		
11:15 - 11:30							
11:30 - 11:45							
11:45 - 12:00							

18:00 - 18:15						
18:15 - 18:30						
18:30 - 18:45		LES MILLS GRIT CARDIO		LES MILLS GRIT CARDIO		
18:45 - 19:00						
19:00 - 19:15	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS SH'BAM	
19:15 - 19:30						
19:30 - 19:45						
19:45 - 20:00					B:IN [®]	
20:00 - 20:15	LES MILLS tone		LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS RPM		
20:15 - 20:30		LES MILLS RPM				
20:30 - 20:45						
20:45 - 21:00						
21:00 - 21:15						
21:15 - 21:30						
21:30 - 21:45						
21:45 - 22:00						

		Dinsdag
9:30 - 10:00		APPROACH TENNIS
10:00 - 10:30		



Voor, tijdens en na onze lessen zijn de algemene Corona richtlijnen van het RIVM, alsmede de aanvullende regels van Approach Fitness van toepassing.

FITNESS & SMALL GROUP

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
7:00 - 7:30							
7:30 - 8:00							
8:00 - 8:30							
8:30 - 9:00							
9:00 - 9:15							
9:15 - 9:30	APPROACH BOOTCAMP		APPROACH BOOTCAMP				
9:30 - 9:45		APPROACH BOOTCAMP		APPROACH BOOTCAMP			
9:45 - 10:00							
10:00 - 10:15							BUIKSPIER
10:15 - 10:30							
10:30 - 10:45						BUIKSPIER	
10:45 - 11:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 19:15	APPROACH BOOTCAMP						
19:15 - 19:30							
19:30 - 19:45	BUIKSPIER	APPROACH BOOTCAMP	APPROACH BOOTCAMP		APPROACH BOOTCAMP		
19:45 - 20:00				BUIKSPIER		BUIKSPIER	
20:00 - 20:15							
20:15 - 20:30			BUIKSPIER				
20:30 - 20:45							
20:45 - 21:00							
21:00 - 21:30							
21:30 - 22:00							

Voor, tijdens en na onze lessen zijn de algemene Corona richtlijnen van het RIVM, alsmede de aanvullende regels van Approach Fitness van toepassing.

