



# LESROOSTER ENJOY FITNESS

O.Nassaulaan 3  
6026 BW Maarheeze  
Tel: 0495-588750



Aerobic zaal	Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Tijd	Zaterdag	Zondag
	09.00					XCO workout	09.00		
	10.00			LESMILLS BODYPUMP		LESMILLS BODYPUMP	10.00		
	11.00			buikspier kwartier			10.30	LESMILLS BODYPUMP	
	19.00	XCO workout	LESMILLS BODYPUMP		LESMILLS BODYPUMP				
	20.00	LESMILLS BODYPUMP	ZUMBA FITNESS	XCO workout					
	21.00								

Spinning Zaal	Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Tijd	Zaterdag	Zondag
	09.00	SPINNING		SPINNING		SPINNING	09.00		
	10.00						09.30	SPINNING	
	11.00						11.00		
	19.00	SPINNING							
	20.00		SPINNING	SPINNING	SPINNING				
	21.00								

Duur van de Lessen: Body pump, Body attack, Zumba en Power yoga 60 min

XCO 45 min

Spinning 55 min

### Openingstijden:

Maandag t/m donderdag	08.30u - 12.00u	16.00u - 22.00u
Vrijdag	08.30u - 12.00u	16.00u - 21.00u
Woensdag	08.30u - 22.00u	
Zaterdag	09.00u - 12.00u	
Zondag	09.00u - 12.00u	

### Huisregels:

Sportschoenen verplicht, geen buitenschoenen binnen dragen!

Gebruik handdoek verplicht!.

Enjoy Moves!!!			
Woensdags			
Groep 1	14.00u	KIDZ dance	4 t/m 7 j
Groep 2	15.00u	KIDZ dance	8 t/m 9 j
Groep 3	17.00u	KIDZ dance	10 t/m 12j
Groep 4	18.00u	StreetDance	13 t/m 17j